પ્રૉ. રમણલાલ ઍન્જિનીઅરને

આરોગ્યનાં પુસ્તકો

મારો જલોપચાર	(ફાધર કનાઇપ)	૩-૦-૦
ઉમરોગોમાં નિસર્ગોપચાર	(રમણલાલ એન્જિનીઅર)	૨-૦-૦
નિસર્ગોપચારનું જીવનદર્શન	(,,)	૨-૮-૦
દૂધ-સર્વ સંપૂર્ણ ખોરાક	(ડૉ નરસિંહ મૂળજી શાહ)	૧-૮-૦
હઠીલાં દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર	(ભૂપતરાય મો. દવે)	૧-૮-૦
દવાનો છેલ્લો ઘૂંટડો	(,,)	૨-૮-૦
દૂધ-મૃત્યુ લોકનું અમૃત	(કાંતિલાલ શાહ)	૨-૮-૦
સો વર્ષ જીવવાની કળા	(ડૉ જટાશંકર નાન્દી)	૨-૮-૦
ઉપવાસ કેમ અને ક્યારે	(હરજીવન સોમૈયા)	૨-૦-૦
શરીર રચનાનું રહસ્ય	(ધનવંત ઓઝા)	૧-૪-૦
એકાદશીનો ઉપવાસ	(ડૉ સાતવળેકર)	૦-૫-૦
નિસર્ગોપચાર વિચાર અને વ્યવહાર	(રમણલાલ એન્જિનીઅર)	૧-૮-૦
આદર્શ ખોરાક કોને કહેવો ?	,,	૦-૬-૦
નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર ભા. ૧	,,	૦-૬-૦
પહેલું સુખ	,,	૦-૬-૦
ખોરાકની પસંદગી	,,	૦-૬-૦
કસરત, મહેનત અને રમત	,,	૦-૬-૦
નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર ભા. ૨	,,	૦-૭-૬
કલેજાનાં રોગો	,,	૦-૧૨-૦
વેક્સિનેશન કે સેનિટેશન ?	,,	૦-૧૨-૦
લાંબુ ચાલો અને લાંબુ જીવો	,,	૦-૧૨-૦
હું નિસર્ગોપચાર તરફ કેમ વળ્યો ? અનુ	,,	છપાય છે.
અપચાના સહેલા ઉપાયો કબજિયાત શરદી અને સળેખમ આંખોનું આરોગ્ય	,,	છપાય છે.

અનુક્રમ

ઉપવાસ

કેમ અને ક્યારે ?

" I have made a most exhaustive study of every method of cure......and I have never found a single method that could approach even closely in its results, the benefits which come from some form of fasting-cure "

—Dr. Frank MacCoy.

" મેં દરેક ચિકિત્સાપદ્ધતિનો ખૂબ ઊંડો અભ્યાસ કર્યો છે અને મને લાગ્યું છે કે ચોક્કસ રીતના ઉપવાસની સારવારથી જે પરિણામો અને લાભો જોવા મળે છે તેની બરોબરી પણ કરી શકે તેવી એક પણ પદ્ધતિ નથી "

—ડૉ. ફ્રેંક મેકકોય

૧

આધ્યાત્મિક ઉપવાસ

"આપણામાંના સારા સારા (માણસો) પણ અતિ આહારનો ઓછોવત્તો પણ દોષ કરે જ છે, એટલે આપણા પૂર્વજોએ ધર્મ તરીકે આપણને ઉપવાસની આજ્ઞા આપી છે"

—ગાંધીજી

ધાર્મિક ઉપવાસ કે 'અપવાસ'?

લગભગ દરેક ધર્મ અને સંપ્રદાય ઉપવાસની હિમાયત કરે છે. ફરજિયાત ઉપવાસ પણ ઘણા ધર્મોમાં અને ઘણા સામાજિક રિવાજોમાં આવતા હોય છે. એવે પ્રસંગે જો કોઈ ઉપવાસ ન કરે તો તેની નિંદા થાય અથવા જે લોકો ઉપવાસ કરે તેની પ્રશંસા થાય. કેટલાક ધર્મોમાં તો લાગલાગટ ઘણા દિવસો સુધી ઉપવાસ કરવાની આજ્ઞા હોય છે, કેટલાક અમુક પ્રસંગોએ તેમ કરવા ફરમાવે છે. ધર્મની દીક્ષા લેતા પહેલાં તો દરેક ધર્મમાં ઉપવાસ કરવા જ પડે છે.

આ ઉપવાસો કરવાથી પવિત્ર થવાય છે એવી એક માન્યતા સામાન્ય રીતે લોકોમાં હોય છે પણ આ પવિત્રતા એટલે મનની અથવા આત્માની, એટલો જ એનો અર્થ કરવામાં આવે છે. ઉપવાસ કરવાથી મન-આત્મા કેવી રીતે પવિત્ર થાય, એથી બીજો પણ કોઈ ફાયદો થાય કે નહિ, શરીર પવિત્ર થાય કે નહિ, એવો બીજો કશો વિચાર લોકને સામાન્ય રીતે નથી આવતો.

ધર્મપ્રસંગોએ અને સામાજિક પ્રસંગોએ ઉપવાસથી મન-આત્મા પવિત્ર થાય છે એની સાબિતી શી, એમ જો કોઈને પૂછીએ તો આપણને જવાબ મળવો મુશ્કેલ બને. ઉપવાસથી મન અને આત્મા પવિત્ર થાય એ વાત સાવ સાચી છે, શરીરની પવિત્રતા માટે પણ ધર્મે ઉપવાસ કરવાની આજ્ઞા આપી છે એમ ગાંધીજી કહે છે તે વાત પણ સાચી છે, પણ આજે જે રીતે ધાર્મિક કે સામાજિક ઉપવાસો થાય છે તે રીતે તો નહિ જ. એ રીતે તો મન-આત્મા પવિત્ર થઈ જ શકે નહિ, સંભવ છે કે એ વધુ જડ બને-શરીર તો અવશ્ય વધુ અપવિત્ર થાય છે.

આપણા એકાદશી, જન્માષ્ટમી, મહાશિવરાત્રિ, શ્રાવણી સોમવારો ઈત્યાદિ પર્વોના ઉપવાસો કઈ રીતે થાય છે તેનો જરા વિચાર કરો. લગ્ન પહેલાનો એક દિવસ ત્યાગે ઉપવાસ કરવાનો હોય છે, એની ઉપવાસની પદ્ધતિ જુઓ.

નબળા બાંધાની વ્યક્તિ ઉપવાસથી વધારે પડતી અશક્ત થઈ જાય તે હકીકતને ધ્યાનમાં લઈને ધર્મોપદેશકોએ મુઠ્ઠી-સવા મુઠ્ઠી કે પાશેર-સવા પાશેર ફળ મૂળ કે દૂધનો પદાર્થ ખાવામાં તે સે તેમાં વાંધો ન ઉઠાવ્યો-જો કે એક દિવસના ઉપવાસથી બહુ અશક્ત થઈ જવાય એ માન ખોટી કલ્પના જ છે, ઓથી આવી જતી અશક્તિ તો બીજે દિવસે થોડું મગનું કે ટમેટાનું ઓસામણ લેતાં જ ચાલી જાય-છતાં રોજની ખાવાની ટેવ હોય તે કારણે ખાવા તરફ ચિત્ત દોડયા ન કરે માટે થોડો પાણી-આધાર કરી લેવામાં આવે તો વાંધો નહિ એમ નક્કી થયું. પણ લોકોએ તો એને એક જ આવશ્યક માની લીધું ને 'આજે આપણે ઉપવાસ કરવો છે, આજે પાણી સિવાય કશું ખાવું પીવું લેવું નથી' એવો નિશ્ચય સવારે ઊઠતા જ કરવાને બદલે, આગલી રાતથી જ ઉપવાસને દિવસે શું શું રાંધવું તેની ગણતરીઓ કરવા માંડી. સવા મુઠ્ઠીમાંથી સવા પાલી થઈ (પાલીનું એક માપ કંઈ નક્કી છે?)

અને સવા પાશેરમાંથી સવાશેર થયો (શેર પણ કેટલા રૂપિયાભારનો એ નક્કી નહિ), ફળમૂળ અને દૂધના સાદા પદાર્થને બદલે અનેક જાતના વિધવિધ ખાણાપીણાની શોધ થઈ. સામો, રાજગરો, શિંગોડાં ઇત્યાદિની ખીર, ભજિયાં, શીરો, પૂરી, શાક, કઢી એવી કંઈ કંઈ વાનીઓ શોધાઈ. ફળમૂળમાં બટાટા, ગાજર, બીટ, શકરિયાં, મૂળા, મોગરી, ખજૂર, ટોપરું, અંબા, આંબલી, એમ કંઈક વસ્તુઓ લેવા યોગ્ય નક્કી કરી નાખી, એ જ રીતે દૂધના પદાર્થોમાં પેંડા, બરફી, જે'જુ એવું આવ્યું

ઉપવાસો કરનાર કુટુંબો જાણતા હશે કે ઉપવાસને દિવસે વહેલી સવારથી સગડી કે સ્ટવ ચાલુ થયો હોય તો મોડી બપોરે ખાઈને પરવારી શકાય બહુ ખાવાથી ઘેન પણ ચડે એટલે ઊંઘી જવાય, અને સાંજે જવાનું થાય ફરવા.

ઉપવાસને આગલે દિવસે અને ઉપવાસને દિવસે મોદી અને કંદોઈની દુકાનો કેવી હકડેઠઠ જામે છે તે તો સૌ જાણે છે.

સૌ જાણે છે કે ઉપવાસ એટલે ન ખાવું સૌ જાણે છે કે ઉપવાસ એટલે આખો દિવસ અને રાત ચિત્તશુદ્ધિ માટે ધ્યાનસ્થ થવું.

ઉપવાસની આ પદ્ધતિમાં એ ઉદ્દેશ જરા પણ સચવાય છે? ચિત્તને જરા પણ આરામ આપ્યા વિના, તેને ધ્યાનસ્થ બનાવ્યા વિના, મન કેવી રીતે પવિત્ર થાય એ કોઈ કહી શકશે?

અને આ રીતે શરીર પણ શી રીતે પવિત્ર થવાનું હતું? કેટલાઓ ઉપવાસના દિવસની રાહ જુએ છે, વૈદ-દાક્તરોનો એ અનુભવ છે કે જન્માષ્ટમી પછી એમની ધરાકી ખૂબ ફાટી નીકળે છે. ઉપવાસ પછી પારણાં પણ ઉપવાસને ટક્કર મારે એવી રીતે થતાં હોય છે એટલે દાક્તરો ઉપવાસના આવા દિવસોની રાહ જ જોતા હોય છે. પ્રમાણિક દાક્તરો આ વાત કબૂલ કરે જ છે કે એવે શરીર તો આવા [illegible]

પછી ખૂબ જ બગડે છે એ વાત નક્કી થાય છે અને લાગે છે કે મન પણ વધુ બગાડ થતું હશે જોઈએ

આ ઉપવાસ થવા અતિ આહારના કેટલાક ઉપવાસમાં વળી આથી સાર ઉલટી શિક્ષા હોય છે એમ નનો ઉપવાસ તો લાભકર્તા હોય છે પણ પાણીનો ઉપવાસ લાભકર્તા હોઈ શકે એવું કોઈ સાબિત કરી શકે નહિ એવું મારું માનવું છે પાણી—ચોખ્ખું પાણી તો કોઈ પણ પ્રસંગે પીવું જ જોઈએ અન્ન બરાબર પચ્યું ન હોય કે અન્નનો બીજો કોઈ દોષ હોય તો શરીરમાં તકલીફ ઊભી થાય છે તેને માટે અન્ન છોડવું તો પ્રસંગોપાત આવશ્યક હોય છે પણ પાણી તો પાચન અવયવોને ધુએ છે, લોહીની સ્થિતિ સમધારણ રાખે છે, પાણી પોતાની અંદર શરીરના ખરાબ વાયુઓને અને બીજા અનિષ્ટ પદાર્થોને ચોરી લઈ પેશાબ કે પરસેવા વાટે શરીરની બહાર કાઢી નાખે છે, આંતરડાને ધોઈને આંતરડા સાથે ચોટેલા મળને છૂટો કરે છે અને મળત્યાગનું કામ સરળ બનાવે છે પાણી પોતાની અંદરની ગરમી લોહીને આપીને લોહીને સ્ફૂર્તિમાં રાખે છે પાણીથી બધા અવયવો ભીના થાય છે ને તેમને તેમના કામ માટે તાજા રાખે છે

પાણીના આવા આવા ગુણો હોવા છતાં કેટલાક ધાર્મિક સંપ્રદાયોમાં ઉપવાસને દિવસ પાણી પણ પીવાની છૂટ નથી હોતી ઉપરાંત મોંની અંદરનું અમી [થૂંક] પણ ગળા નીચે ઉતારવાની છૂટ નથી હોતી કોઈક ધર્મમાં એવું પણ હોય છે કે દિવસના કંઈ જ ન ખાઈ—પી શકાય, થૂંક પણ ગળાની નીચે ઉતારી ન શકાય, પણ રાત જેટલું ખાવું હોય તેટલું ખાઈ શકાય હોય છે અને કોઈ દેશ કે પરિસ્થિતિમાં આ નિયમો કાંઈ લાભદાયી હોય તોપણ આજે તો તે જરા પણ હિતકારી નથી ઉપવાસમાં જેમને રાત જ જમવાની છૂટ હોય છે તેઓ રાતે શરીરનો વિચાર કર્યો વિના ખૂબ ખાય છે જેમને અમુક જ પદાર્થો ખાવાની છૂટ હોય છે તેઓ બીજા પદાર્થોની

ભૂખ ભાગવા એ નિયત પદાર્થ જરૂરિયાત કરતા ઘણો જ વધારે લઈ લે કે કોઈક ધર્મમાં તો વળી આખી જિંદગીને માટે સૂરજ આથમ્યા પછી પાણીનું ટીપું કે થૂક ગળાની નીચે ન ઉતારવામાં પુણ્ય સમજવામાં આવે છે સવારે સૂરજ ઊગ્યા પહેલાં મો સાફ ન થઈ શકે એવી પણ ધાર્મિક માન્યતા હોય છે નાનપણની ટેવ પછી આ વસ્તુ મુશ્કેલ નથી લાગતી, કદાચ એની માઠી અસર પણ નહિ જણાતી હોય પણ એથી કરીને એનું આચરણ કરવું યોગ્ય છે એમ નથી ઠરતું સાંજે પેટમાં પડેલો ખોરાક મોના અમીથી અને પાણીથી જ પચીને પુષ્ટ બની શકે, સવારે જમ્યા પછી વાસ મારતું મો તુરત જ પાણીથી સ્વચ્છ કરી નાખવું જોઈએ—આ બાબતોમાં કશું જ અનિષ્ટ નહિ, બલ્કે હિત રહેલું છે

એટલે, ધાર્મિક રૂઢિરૂપે થતા ઉપવાસો આજકાલ તો 'અપવાસો' બની ગયા છે 'અપ'નો અર્થ વિરોધીભાવ અને ખરાબ થાય છે માટે, જેનાથી અનિષ્ટ નીપજવાનો સંભવ હોય તેવી રૂઢિને આપણે 'અપ-વાસ' કહીશું

ધાર્મિક ઉપવાસના ફાયદા

અમેરિકન નિસર્ગોપચારક ડૉ. પ્યુરિન્ટન ઉપવાસનું સમર્થન મુખ્યત્વે એટલા માટે કરે છે કે તે આત્મશુદ્ધિની પરમ સાધનાનો માર્ગ છે

આ વાત સાચી લાગે છે આપણા ધર્મોમાં ઉપવાસને મહત્ત્વ આપવાનું કારણ શારીરિક તો હશે જ પરંતુ વિશેષત આધ્યાત્મિક હશે

જે દિવસે ખાવાનું ન હોય તે દિવસ વચ્ચે કોઈ પણ જાતનો વિક્ષેપ ન આવતાં મન એકાગ્ર બની ધ્યાનસ્થ થઈ શકે છે, પાચન અવયવોને વિશેષ કામ ન હોય એટલે તેઓ શાંતિથી ઉતાવળ વિના પોતાનું ચડતું કામ કરતા રહે છે એટલે મગજ ઉપર એનો બોજો

નથી હોતો, શરીર આથી હળવુ લાગે છે ને મન શાંત રહે છે શાંત મન સુંદર વિચારો સહેલાઈથી કરી શકે છે સંભવ છે કે અમુક દિવસે વાતાવરણ એવુ હોય કે ન ખાવુ એ શારીરિક રીતે ઇષ્ટ હોય, અહો-નક્ષત્રોની અસર નીચે ઉપવાસમા આધ્યાત્મિક લાભો સમાયેલા હશે પરંતુ સામાન્ય સાદી રીતે સમજી શકાય તેવો આ એક લાભ તો છે જ અને તેથી ધાર્મિક વિશિષ્ટ ક્રિયાઓનુ ચિંતવન કરવા ઉપવાસ જરૂરી છે, પરંતુ તે કેવળ પાણી ઉપર જ રહીને કરવા ઉપવાસ પાણી ગરમ કરીને ઠારેલુ હોય કે એમા તુલસીના પાન, મધ કે લીંબુનો રસ નાખ્યો હોય તો તેથી કંઇ નુકસાન નથી, કોઇ પ્રસંગે એ જરૂરી પણ હોય છે, પરંતુ જેને પચાવવા માટે પાચન-અવયવોને કામ કરવુ પડે તેવુ તો કશુ જ ન લેવુ જોઇએ



૨

ખોરાકની ઉપયોગિતા

શારીરિક કારણ

ઘણા ભણેલાઓ તો હવે ધર્મની ક્રિયાઓને માનતા જ નથી હોતા, ધાર્મિક પ્રસંગના ઉપવાસને પણ તેઓ હસતા હોય છે, પરંતુ જો શરીરવિજ્ઞાન ભણ્યા હોય તો વિચાર કરતાં તેમને જણાશે કે શારીરિક લાભો માટે પણ અમુક અમુક સમયે એકાદ દિવસ પણ ઉપવાસ કરવો જરૂરી છે

આ સમજવા માટે આપણે પ્રથમ શરીરબંધારણ ટૂંકમાં સમજી લઈએ, પછી આહાર શા માટે લેવો એ ટૂંકમાં સમજી લઈએ. શરીરબંધારણ કે આહારનું આ પુસ્તક નથી એટલે એ ટૂંકામાં જ લેવું પડશે આટલું સમજ્યા પછી ઉપવાસની અગત્ય એની મેળે સમજાઈ જશે, ત્યાર પછી આપણે જે સમજવાની સૌથી વિશેષ જરૂર છે તે ઉપવાસ કેમ શરૂ કરવા, કેમ ચલાવવા અને કેમ છોડવા તેનું વિસ્તારથી વિવરણ જોઈશું છેલ્લે આપણે એવા સાચા બનાવો જોઈશું કે કયા કયા રોગોમાં, કેવી કેવી રીતે, ઉપવાસ કરવાથી રોગો નાશ પામ્યા અને ક્યાં કેવી ભૂલો થવાથી દરદીને નુકસાન થયું.

શરીરનું પોષણ

આપણું શરીર મુખ્યત્વે હાડકાં, લોહી, માંસ, મજ્જા, જ્ઞાનતંતુઓ અને ચામડીનું બનેલું છે એમાં પાર્થિવ પદાર્થો પણ છે ઉપરાંત વાયુ, પ્રાણ, બીજા, ગરમી એ છે આ બધું માતાના શરીરમાં બાળકનો ઉદ્ભવ થાય તે સાથે રચવા માંડે છે એની વૃદ્ધિ માટે એને પોષણ મળવા કરવું જોઈએ જેમાંથી એની પ્રથમ ઉત્પત્તિ થઈ તે પદાર્થો એક પ્રમાણીને એને મળે તો એને પોષણ મળે એની જ્યારે નાજુક સ્થિતિ હોય ત્યારે એ પોષણને તે સરળ રીતે શોષી શકે તેવા રૂપમાં એ પોષણ હોવું જોઈએ જમીનમાં તેજ, વાયુ આકાશ ગરમી અને રાસાયણિક પદાર્થો છે એટલે જમીનનો રસ ચુસાઈને જે વસ્તુમાં તે પદાર્થો એક સરખા હોય તે પદાર્થ તેને પોષી શકે આવા પદાર્થો પાણી ફળ, મધ અને અનાજ છે આ પદાર્થો ઉપર એક વધુ ક્રિયા થાય એટલે તેનું રૂપાંતર દૂધ મધ વગેરેમાં થાય છે માતા જ્યારે આ પદાર્થો ખાય ત્યારે તેના રસ માત્રનું એક વધુ સૌમ્યરૂપ બને અને તેનાથી બાળકનું શરીર વૃદ્ધિગત બને માતાના શરીરમાં લગભગ નવ માસ પોષણ મેળવ્યા પછી બાળક બહાર આવે છે ત્યારે તે વધુ નક્કર રૂપ માતાના દૂધના રૂપમાં શરીરને બાંધતા પદાર્થો લઈ શકે તેવું હોય છે ફળ-અનાજ તો પોષણ માટેનું ઘણું જ નક્કર રૂપ કહી શકાય તેને તે પોતાના શરીરમાં એ રસ કરીને શરીરને વધારવાના કામમાં લઈ શકતું નથી જ્યારે એને દાંત ફૂટે છે, એટલે લગભગ નવ માસનું એ થાય ત્યારે એના અવયવો સારા પ્રમાણમાં મજબૂત થઈ ગયા હોય છે ને તે પોતાની માતા સિવાય બીજી જેવા પ્રાણીના દૂધ લેવાને શક્તિમાન હોય છે પણ તો શક્તિ એની ઝડપથી વધે છે કે વરસ સવા વરસનું થતાં તે ગાયનું દૂધ ફળનો રસ મધ એવા પદાર્થો જીરવી શકે છે ને તેનાથી પોતાનું શરીર વધારે છે બે વરસની ઉમરે પહોંચ્યા પછી તેનું શરીર ભાત, ખીચડી રોટલી એવા પદાર્થો માગે છે જો

માતાપિતાનું શરીરબંધારણ તદ્દન કુદરતી ખોરાકો વડે જ બંધાયું હોય તો બાળકનું શરીર કુદરતી ખોરાક – ફળ ઉપર જ નભી શકે ને વધી શકે. પણ ઘણે ભાગે તેમ નથી હોતું એટલે માબાપની ખોરાકની ટેવો પ્રમાણે બાળકનું શરીર ખોરાક માગે છે. જો બાળકને યોગ્ય ઉમરે દાંત આવે ત્યાં સુધી રાખવામાં આવે ને તેને કેવળ ફળ અને દૂધ ઉપર લાંબો સમય રાખવામાં આવે તો તેનું શરીર ખૂબ તેજવાન અને શક્તિમાન બને છે, જિંદગીમાં રોગો થવાનો તેને બહુ ઓછો ભય રહે છે પણ જેમ બને તેમ મોડી વયે બાળકને અનાજ જેવા પોષક દ્રવ્યો પર લેવું, કારણ કે ફળ અને દૂધમાં કુદરતનાં પોષક દ્રવ્યો જેટલી સરસ રીતે એકરસ થયાં હોય છે તેટલી સરસ રીતે અનાજમાં નથી થયાં હોતાં અનાજમાં પોષક દ્રવ્યોના ગુણોની અને પ્રમાણની કંઈક ત્રુટ પણ રહે છે.

કુદરતનું જેમ વધુ શુદ્ધ સ્વરૂપ આપણું શરીર બાંધવામાં સહાયરૂપ બને તેમ પ્રેમ, વિશુદ્ધિ ઔદાર્ય, શક્તિ અને બીજા સદ્‌ગુણો કે જે કુદરતમાં ભરપૂર છે તે આપણને મળે. કોઈ પણ દ્રવ્ય જેમ અકુદરતી કે ઓછું હોય તેમ એ ગુણોની વધુ ખામી રહે. અનાજ કરતાં માંસાદિ પદાર્થો ઓછા કુદરતી છે, માંસાદિ પદાર્થો કરતાં મનુષ્યને હાથે સંસ્કારિત કરેલા પદાર્થો—મસાલાઓ, અથાણાં, ચા, કોફી, દારૂ ઇત્યાદિ ઓછાં કુદરતી છે શરીર એ પૂર્ણ કુદરતી છે, તેની અંદર આવા અપૂર્ણ કુદરતી પદાર્થો ભરી શકાતા નથી એટલે તે શરીરને આરોગ્ય નેહ બક્ષી શકે નહિ

દ્રવ્યોના વિભાગ કમ હવે પછી ઉપર લખ્યો છે એ આપણે આગળ ઉપર જોઈશું. અહીં તો આટલું જ જોઈશે કે આપણું શરીર કેનાથી બંધાય છે.

હવે આપણે એ જોઈએ કે આપણે જે ખોરાક લઈએ તે આપણાં શરીરમાં કેવી કેવી રીતે કેવું કેવું રૂપાંતર પામે છે ને એ કેવી રીતે શરીરને બાંધે છે.

પાચનક્રિયા

આપણે સૌ ખાવના હોઈએ છીએ કે ભાઈ, ખાધા વિના લોહી ક્યાથી ચડે? એટલે કે ખોરાક એ લોહીને વધારનાર-વધારનાર પદાર્થ છે એમ આપણો કહેવાનો અર્થ છે અને આ વાત ખોટી નથી પણ આપણે જોતા હોઈએ છીએ કે ઘણા માણસો ખાતા હોય છે—ઓછુ ખાતા હોય છે એમ નહિ, ખૂબ ખાતા હોય છે. જે પદાર્થ લોહીને વધારવામા ઉત્તમ મનાયો હોય તે ઘી-દૂધનો પદાર્થ પણ સારી રીતે ખાતા હોય છે—છતા એમનુ શરીર સુકામા સળીખ જ રહેતુ હોય છે અને વળી એવુ જોવામા આવે છે કે દૂબળા માણસો તો સારા બાંધાના શરીરવાળા માણસ કરતા યે વધુ ખાતા હોય છે છતા તેઓ 'જૈસે થે' જ રહે છે વળી આપણે એવી કલ્પના કરી શકીએ છીએ કે આપણા ખાવાના પદાર્થો મોમાથી ન નાખતા હાથ, પગ કે પેટની બહારની ચામડીમા કાણુ પાડીને (લોહી બહાર વહી ન જાય તેવી વ્યવસ્થા તો કરવી જ જોઈએ) લોહીમા રેડી દેવામા આવે તો લોહી ચડતુ જાય? ના, આવી કલ્પના આપણે નહિ કરી શકીએ, આપણે કંઈ નહિ જાણતા હોઈએ તોપણ સારી સમજથી જ કહી નાખશુ કે એ રીતે તો લોહી ન વધે ગમારમા ગમારને પણ એટલી સમજ તો હોય જ છે કે લોહી વધારવા માટે ખોરાક મોમાથી જ શરીરમા જવો જોઈએ વળી સૌ એ પણ સમજતા હોય છે કે રોટલીનો આખો ટુકડો ગળા નીચે ન ઉતારી દેવાય

પણ આટલી જ સમજ બસ નથી. વિશેષમા આપણે એ પણ સમજવુ જરૂરી છે કે ખોરાક જેમ વધુ પ્રવાહી બને તેમ વધુ સારુ તે બરાબર ચવાય અને મોની અંદર છૂટતો રસ-અમી તેની સાથે જેમ વધુ ભળે તેમ તે વધુ પ્રવાહી બને અને ખોરાકમાના કુદરતી તત્ત્વો વધુ એકરસ બને ખોરાકમા ખાંડ ન નાખી હોય છતા તે મોઢામા ખૂબ મીઠો લાગે ત્યારે સમજવુ કે તે બરાબર એકરસ બન્યો છે

આમ એકરસ બનેલો ખોરાક ગળામાથી શરૂ થતી અન્નનળીમા થઈ પેટમા જાય ને ત્યા તેમા બીજા શરીરરસો ઉમેરાઈને લોહીમા ચુસાવા લાયક બને ત્યારે તે લોહીમા ચુસાય ને લોહી વધે, આ આખી ક્રિયાને પાચનક્રિયા કહેવામા આવે છે

આ પાચનક્રિયાને થોડી વધુ વિગતથી જોઇએ

ખોરાકના રસ બનાવવા માટે પ્રથમ ઉપયોગી બાબત તો દાતથી બરાબર ચવાય તે છે દાતથી ખોરાક બરાબર ચવાય એટલે મોની અદર દિવાલોમા ગ્રથિઓ હોય છે તેમાથી અમી છુટે છે ને તે ચવાતા ખોરાકમા ભળે છે માનસિક પરિતાપ, ક્રોધ, ઇર્ષા, શોક, અસ્વસ્થતા કે કોઈ કારણે ખાવા પ્રત્યે ધ્યાન ન રહે તેની સ્થિતિમા પરિણામે ગ્રથીઓ સતેજ નથી હોતી તે અમી સુકાઈ જાય છે, ખોરાકનો બરાબર રસ બનતો નથી એ વખતે ખોરાક સુક્કો સુક્કો લાગે છે મહારથી ખાડ ભેળવેલ પદાર્થ પણ મીઠો લાગતો નથી અકુદરતી ખાડથી બહુ મીઠા કરેલા પદાર્થો સાથે પણ મોનુ અમી બરાબર ભળી શકતુ નથી શરીરને અનુકૂળ ન હોય તેવા માસાદિ પદાર્થો સાથે પણ અમી બરાબર ભળી શકતુ નથી મોનુ અમી ન ભળે તો પદાર્થ સુક્કો જ રહે છે ને એ જ સ્થિતિમા તે અન્નનળીમા પ્રવેશીને હોજરીમા જાય તો ત્યા એની સાથે જે બીજા પાચનરસો ભળવાના હોય તે પણ આવા સાવ સુક્કા ખોરાક સાથે સહેલાઈથી ભળી શકતા નથી એટલે બરાબર ચાવીને ખાવેલો ને અમી સાથે એકરસ બનેલો જાર—બાજર ગનો રોટલો ઘણી વાર જેવો પોષક છે તેવો પોષક આ માનમનીદાનો, પણ સુક્કો ખોરાક બની શકતો નથી જો ખોરાક સુક્કો જ ગયો હોય, એટલે કે અમી સાથે એકરસ ન બન્યો હોય, તો અન્નનળીને તકલીફ થાય ને પેટના અવયવો સાથે ઘસાઈ ને તેને પણ તકલીફ આપે છે સુક્કો ખોરાક પેટમા પાચનરસો સાથે તુરત એકરસ ન બની શકે તો તે એમ ને એમ ત્યા પડયો રહે, [illegible]

દુર્ગંધ મારે, આ શરીરને કશું પણ નુકસાન ન કરતાં ઝેર પણ નુકસાનકારક થઈ પડે.

મોના ગળાર બાદ થયેલા ખોરાક ગળા ઊતર્યા પછી અન્ન નળીમાં જઈને વધુ ને વધુ સાંકડા માર્ગમાં થઈ આટલા ભાગમાં હોજરીમાં જાય છે. હોજરીમાં ઘણી ગ્રંથિઓ હોય છે તેમાંથી કંઈક પ્રવાહી અને કંઈક ખોરાકના ભાગમાંથી પાચક રસ નીકળે છે. જે ખોરાકોને અમી બરાબર પચાવવાને શક્તિમાન ન થતા હોય તે ખોરાક અવશ્ય થી જેવા ચાવીવાળા પ થ્થી કે જે અહીં આગળના રસોથી જ નરમ એકરૂપ બની ન શકે પણ છ હોજરી આગળ એક દ્વાર હોય છે તેમાં થઈને જ બનેલો ખોરાક આંતરડામાં જાય છે. હોજરી અર્ધ કાચા ખોરાકને સહેજે તો આંતરડામાં નથી જવા દેતી. જો ઉપરથી અકુદરતી દબાણ વધી જાય ના નતુ દ્વાર અશક્ત બની જાય આ એવી સ્થિતિમાં ગમે તેવો ખોરાક આંતરડામાં ચાલ્યો જાય. સામાન્ય સ્થિતિમાં હોજરીમાંના ખાટા રસથી ખાટા બનેલા ખોરાકના રસથી હોજરીનું દ્વાર ઢીલું બને છે ને ખોરાક લોહીમાં ભળવાને વધુ લાયક બનવા નાના આંતરડામાં જાય છે. નાનું આંતરડું ગૂંચળું વળીને રહેલું હોય છે પણ જો એને લાંબું કરવામાં આવે તો તે લગભગ વીસ ફૂટ લાંબુ બને. બીજું એક આંતરડું મોટું કહેવાય છે. તેની લંબાઈ ના પાંચ ફૂટ જેટલી જ હોય છે પણ તે જાડું હોય છે એટલે મોટું કહેવાય છે.

નાના આંતરડામાં ખોરાક આવે એટલે એની ખટાશ બદલાઈ જાય છે. અહીં એ આવે કે તરત કલેજું (જીગર—લીવર) અને માસગોળ (પેન્ક્રિયાસ) નામના અવયવોમાંથી એક રસ ઝરે છે અને તે ખોરાક સાથે ભળે છે. માસગોળમાંથી આવેલા રસ મોના અમી જેવો હોય છે, ને મંડ (સ્ટાર્ચ) વાળા ખોરાકોને પચાવનાર હોય છે, પણ અમી કરતાં તેની શક્તિ વિશેષ હોય છે. શરીરના દરેક સ્નાયુ આગળ એક જ્ઞાનતંતુ હોય છે કે જે દ્વારા મગજ અમુક ક્રિયા

કરવાની પ્રેરણા સ્નાયુને આપે છે પણ માસગોળ સાથે મગજનો એક પણ તંતુ જોડાયેલો જણાયો નથી એટલે માસગોળને લોહી દ્વારા પ્રેરણા મળે છે આ પ્રેરણા મંદ ગતિની હોય છે તેથી માસગોળનો રસ મંદ ગતિએ વહે છે, એટલે જો ખોરાક પહેલેથી સારી પેઠે બરાબર ચાવી ચાવીને આવેલો હોય તો તે જલદી પચી શકે છે કલેજામાંથી તથા ફ્લોમ રસ-પિત્ત પિત્તાશયમાંથી નાના આંતરડામાં આવે છે અને અગ્નિ જેવા પદાર્થોને તે પ્રવાહી બનાવે છે

આ ઠેકાણેથી ખોરાક શોષક વાહિનીઓ (લિમ્ફેટિક્સ) નામની નળીઓમાં ચુસાય છે શોષક વાહિનીઓ પ્રવાહીઓનો મોટો ભાગ છેક હૃદય સુધી લઈ જાય છે, અહીં તે એક મોટી નળીમાં ઠલવાય છે ને લોહી સાથે ભળે છે આમ નાડી વાટે પુષ્ટ બને છે ને શરીરને તેવું બનાવે છે

કેટલીક વખત અવિચારી ખાનારાઓને કારણે ખોરાકનો કેટલોક ભાગ આંતરડામાં જ પૂરો પાક્યા વિનાનો પડ્યો રહે છે કઠણાઈને આંતરડાં તેને સ્થાન તરફ ધકેલે છે કલેજું તેમાંથી મેળવી શકાય તેટલી કુદરતી ખાંડ ખેંચી લે છે અને તેને પિત્તાશયમાં ખપ માટે સંઘરી રાખે છે

જે ભાગમાંથી ખાંડ ન મળી શકાય તે ભાગ મોટા આંતરડા તરફ ધકેલાય છે શરીરને એક પણ રીતે કામ ન આવી શકે તેવા પદાર્થો મોટા આંતરડામાં ઠલવાતા હોય છે અને પણ એ કચરામાંથી ચુસાય તેટલું પાણી આંતરડાની દીવાલોમાં ચુસાઈને શરીરના ઉપયોગમાં લેવાય છે ને પછી વધેલો કચરો મળરૂપે બહાર નીકળે છે

શોષક વાહિનીઓમાં ચુસાયેલા ખોરાકરસમાં જો નિરુપયોગી–શરીરને અનુપયોગી–પદાર્થ આવી ગયો હોય તો તે શરીરના છિદ્રો દ્વારા પરસેવારૂપે બહાર નીકળે છે

શરીર પોતાના ખપમાં આવે તેવો ભાગ ખોરાકમાંથી લઈ નવા પોતાના બનાવ પ્રયત્નો કરે છે. એના પ્રયત્નોને મદદ કે મુશ્કેલ કરવા તે માણસનું જ કામ છે. પદાર્થોમાંથી નદીમાં ભળવા લાયક બનેલા પદાર્થ શરીરમાં તન્મય કોઈ ન કરતા શરીરને સદાય આપશે એમાંથી રક્તવૃદ્ધિ ને વીર્યવૃદ્ધિ થશે, સાથી ગરમી મળશે, તેની કરવાની ક્રિયા યોગ્ય રીતે ચાલુ રહેશે તેથી શરીરના બધા અવયવોને તે બળ અને તાજગી આપશે.

આપણે જોયું કે શરીર શેનાથી ને કેમ બંધાય છે. આ કરતા, જુદા જ પદાર્થો ને જુદી જ રીતો હોય તો શરીર ન બંધાઈ શકે તે ખબર થયું હોય તો આવું પણ ન બની શકે. ખરાબ થયેલ શરીર સારું કરવા માટે એ જ પદાર્થો ઉપયોગી હોઈ શકે કે જેમાંથી એની રચના અને વૃદ્ધિ થતી હોય. દવાઓ ખોરાક કહી શકાય કે નહિ તે પ્રશ્ન હવે પૂછ્યા સિવાય જ તેની સમજ આવી જાય છે. છતાં આપણે જોઈએ કે ખોરાક કેવા કેવા ગુણો ધરાવતો હોવો જોઈએ. આવા ગુણો જેનામાં ન હોય તે પદાર્થ ખોરાક ન કહેવાય, તેનાથી શરીર સાજું ન થઈ શકે વધી પણ ન શકે.

ખોરાકની ઉપયોગિતા

આપણે ઉપર તો જોયું કે શરીર બંધાવા અને વધવા માટે ખોરાકની જરૂર છે. કોઈ એમ કહે કે ખોરાક વિના કોઈ જીવે છે તો આપણે તેની વાત માની નહિ શકીએ. સર્પ અમુક વખત સુધી હવા ઉપર જ જીવી શકે છે, કૂતરાને રોગમાનું એક બચ્ચું મળે તો તેના પર તે આઠ દિવસ સુખેથી કાઢી શકે, આવી આવી જે વાતો છે તે વાતો ખોટી નહિ હોય પણ તેનો અર્થ એ નથી કે આ પ્રાણીઓ કંઈ જ ખાતા નથી. સ્વપ્ન દશામાંથી જ એના શરીરને પોષક અને તેવા પદાર્થો અમુક વખત સુધી મળી શકતા હોય, કૂતરાના શરીરમાં આગલો પાકો ખોરાક સંઘરાઈ રહેતો હોય અથવા તેનું

પોષણ એક ટુકડામાથી પણ થઇ શકે તેવી રીતે તેનો રસ બનાવવાની એનામા આવડત હોવી જોઇએ ઊટને મુસાફરીની શરૂઆતમા ખૂબ પાણી પીવડાવી લીધુ હોય તો તે ઘણા દિવસ સુધી પાણી વિના ચલાવી શકે ઉત્તર ધ્રુવમા રીંછની એક જાત થાય છે જે મહિનાઓ સુધી ઊંઘી રહે છતા ઊઠે ત્યારે સતુ હોય તે દિવસના જેટલી જ ગરમી અને શક્તિ સાથે ઊઠે છે આના પણ કારણો આપણે સમજી શકીએ એમ છીએ. આ પ્રાણીઓની હોજરી એ પ્રકારની હશે કે અમુક સ્થિતિમા તેમા ખોરાક જેવો ને તેવો સચવાઇ શકે ને એનો ઉપયોગ ઇચ્છા પ્રમાણે ધીમો થઇ શકે ને તેમાથી પોષણ ચાલુ રહે પણ આપણે એમ તો નહિ જ માની શકીએ કે જીવનમા કોઇ જ દિવસ કોઇ જ પ્રકારના ખોરાકની જરૂર ન પડી હોય તેવું કોઇ પ્રાણી હશે વનસ્પતિને પણ ખોરાક વિના ન ચાલે જડ દેખાતા, પણ ખરી રીતે જેમા ચેતનનો સૂક્ષ્મ પણ અંશ રહ્યો હોય તેવા દરેક પદાર્થને કોઇ ને કોઇ રીતના ખોરાકની જરૂર રહે જ છે ખોરાકથી જ તેઓ ચેતનમય રહે છે ને બીજાના ઉપયોગમા આવીને તેને ચેતનમય બનાવે છ

જીવનની ક્રિયાઓના પ્રકાર અનુસાર દરેક ચેતનના ખોરાકમા ભેદ હોઇ રહે રામાયણ—મહાભારતની અને પરીઓની કથામાના રાક્ષસો મનુષ્યોને ખાઇ જવામા આનદ અનુભવતા હોય છે સિંહ-વાઘ જેવા પ્રાણીઓ પણ આવા જ હોય છે આફ્રિકાની એક જગલી જાત આ યુગમા પણ મનુષ્યના માસ માટે તલસતી સાભળી છે હાથીનો આહાર વધારે સત્ત્વારી મનાય છે વનસ્પતિનો આહાર ઝીણા જીવડા છે, તે તેઓ પાણી અને ખાતરમાથી મેળવી લે છે મનુષ્યજાતિમા કેટનાક લોકો કોમળ નરીરના પ્રાણીઓના માસને પસદ કરતા હોય છે તો કેટલાક લોકો માત્ર અનાજ અને દૂધને જ પોતાના શરીર માટે યોગ્ય માને છે

મનુષ્યમા જેમની પ્રકૃતિ બધુ શાત, વિચારક અને સાત્ત્વિક હોય તેમનો આહાર અનાજ, ફળો અને દૂધ હોય છે જેમને મહિને કાચ

કરવું હોય છે તેવા જવાબદારી પુરુષો, લેખકો અને તત્ત્વચિંતકો આવો આહાર લે છે. ચુસ્ત માંસાહારી એવા યુરોપખંડના માંધાતા હિટલર, મુસોલિની, ગ્રેસીન વગેરે પુરુષો માંસમદિરાને ત્યાજ્ય માને છે જેમને સ્ફૂર્તિનું કામ કરવું હોય તેઓ માંસના ખોરાકને વર્જ્ય માને છે રંગ-જગતનો માનીતો ટારઝન (વેસ મુલર) કહે છે કે મને જણાયું છે કે માંસ શરીરમાં આળસને ભરે છે પહેલાં મને તરવામાં તકલીફ જણાતી. ડાક્તરોએ જે ઉપાયો બતાવ્યા તે મને માફક ન પડતાં મેં મારા અખતરાઓથી શોધી કાઢ્યું કે મારે સ્ફૂર્તિ લાવવા માંસનો ત્યાગ કરવો જોઈએ

જેમ જેમ જગત સુધરતું જશે તેમ તેમ વધુ સાદા ખોરાકો જ માનવીને માટે ઉપયોગી છે તેવી માન્યતા થશે કુદરતમાંથી જીવનપોષક દ્રવ્યો ખેંચીને તેને એક ટીકડીમાં સંગ્રહી લેવામાં આવે કે જેથી એ એક ટીકડીથી, ઘણા દિવસો સુધી બીજું કંઈ ન ખાવા છતાં, શરીરને પોષણ મળતું રહે આવી શોધ આજે થતી રહી છે આના લાભાલાભ વિચારવાનો અત્યારે અવકાશ નથી, પણ આ વસ્તુ એટલું સૂચવે છે કે ખોરાકો ખૂબ સાદા હોવા જોઈએ.

ખોરાકના ધર્મો

ખોરાકથી શરીરમાં થતી ક્રિયાઓ અને તેના લાભો હવે જોઈએ.

(૧) આહાર શરીર બાંધે છે.

(૨) શરીર કામ કરતું હોય છે (નોકરી કરે એટલે તે શરીરનું કામ જ થયું ગણાય, એટલે બેસવું, સૂવું એ પણ કામો છે) ત્યારે અમુક ઘસારો થાય છે તે ઘસારો ખોરાકથી પુરાય છે કોલસો યંત્રમાં જે કામ કરે છે તે કામ શરીરમાં ખોરાક કરે છે.

(૩) વધુ કામ કરવાની શક્તિ શરીરમાં ખોરાકથી મળે છે.

(૪) શરીરને તે ગરમી પૂરી પાડે છે

(૫) શરીરને તે ચરબી પૂરી પાડે છે.

(૬) શરીરને તે ચેતન આપે છે.

(૭) તે રોગપ્રતિબંધક છે (દા. ત. આવશ્યક તત્ત્વો શરીરને આહારમાંથી જ મળે છે, તે જો ન મળે તો અમુક તત્ત્વો ખૂટે ને તેથી અસ્થિશોષ, બેરીબેરી, સ્કર્વી એવા રોગો થાય. આ રોગો આહાર લેવાથી થતા અટકે છે

આહારના આ ધર્મો સૌ સ્વીકારે છે એલોપથી, આયુર્વેદ, યુનાની, હોમીઓપેથિક, નિસર્ગોપચાર એમ દરેક પદ્ધતિ આ વાતમાં સંમત છે.

આ મુખ્ય ધર્મો બજાવે તેને જ આહાર કહેવાય, આ ધર્મો ન બજાવે તે આહાર ન કહેવાય આહાર શરીરને બાંધે છે ને વધારે છે, માટે જે આહાર ન હોય તે શરીરને બાંધી કે વધારી શકે નહિ

આ ઉપરાંત આહારના બીજા પણ કેટલાક ધર્મો છે તે હવે જોઈએ

(૧) આહારમાં સ્ફૂર્તિ અને ઉત્તેજના આપવાના ગુણો છે. દ્રાક્ષ અને ફળરસો કે ગોળ શ્રમિત બનેલી ગ્રંથિઓને ઉત્તેજના આપીને સ્ફૂર્તિમાં લાવે છે દારૂ, દવા કે 'ટોનિક' પણ આ કાર્ય કરે છે, પણ તે શરીરના કોષોને અનુકૂળ ન હોઈ તેનું કાર્ય ટૂંકું બની પ્રતિકાર્ય લાંબુ બને છે, જેને કારણે પાછળથી અસર ચાલી જતા શરીર વધુ નખાઈ જાય છે ને પીડા પામે છે

(૨) પાણી જેવો આહાર ઉશ્કેરાટ શમાવીને શાંતિ આપે છે, પાણી કંઇ પ્રતિક્રિયા નથી કરતું

(૩) ચિંતાગ્રસ્ત માણસ આગળ સુંદર રીતે તૈયાર થયેલો ખોરાક આવે તો તે ખોરાક ચિંતામાંથી તેનું મન ખસાવી લે છે, તેનું મન આનંદ પામે છે, આ આનંદનો પ્રત્યાઘાત નથી હોતો.

(૪) તાપમાં શીતળતા આપે છે

(૫) ઓલિવ (જૈતુન) જેવું તેલ અને એવા બીજા પદાર્થો સ્નિગ્ધ છે, તે ઝાડો સાફ લાવે છે.

(૬) અમુક પ્રકારનો ખોરાક ઝેરોને મારે છે. (જેમ કે શરીરમાં એસિડ વધી ગયેલ હોય તો તેને અસરહીન બનાવી દે છે)

(૭) શરીરમાંની ગંદકીને બહાર નીકળવા પ્રેરે છે.

(૮) ઇન્દ્રિયોનો વિકાસ કરે છે.

(૯) આત્મસંયમને મદદ કરે છે. (ખોરાક લાંબો સમય ન મળે તો માણસ વિચાર ન કરી શકે, વિચારપૂર્વકનું અને સારું વર્તન તે ન રાખી શકે, સંયમ ન રાખી શકે બુદ્ધ ભગવાનનો આ માટે દાખલો જાણીતો છે)



૩

'ખોરાક'ના પાપે !

ખોરાક હાનિકારક

ખોરાક લેવો એ પ્રકૃતિ છે પણ માણસ એ એવું અવળચંડુ પ્રાણી છે કે પ્રકૃતિમા પણ વિકૃતિ લાવતા તેને વાર નથી લાગતી. પ્રકૃતિ જ્યારે વિકૃતિ બને કે પ્રકૃતિમા જ્યારે વિકૃતિ આવે ત્યારે અંધાધૂંધી જ મચી જાય ને ? રાજ્યમા પણ જ્યારે ગેરવહીવટ પેસે ત્યારે બળવાની અને ક્રાન્તિની જરૂર પડે છે, એ બળવો વિશેષ અશાતિ અને અવ્યવસ્થા ફેલાવનાર ઘડીભર લાગે, પણ એ અનિવાર્ય છે–આખરે એમાથી લાંબા કાળ માટેની નવી શાતિ અને વ્યવસ્થા લાવવાના હોય છે. બળવો જો શાશ્વત કાળ જ રહેવાનો હોય તો ડાહ્યા પુરુષો એનો જરૂર વિરોધ કરે, તે જ રીતે ખોરાક ન લેવાની કાયમની સ્થિતિનો તો વિરોધ કરવાનો જ છે, કારણ કે તે જીવનધર્મ નથી, થોડા સમય માટે પણ એ જીવનધર્મ તોડવાની વાતનો સ્વીકાર કરવો પણ રુચિકર તો નથી, પણ તે આવશ્યક જ થઈ પડે છે, કારણ કે માણસે એકવાર જીવનધર્મનું ઉલ્લંઘન કર્યું તેની તેને માટે એ સજા છે.

પણ આ બળવાને પણ વ્યવસ્થિત દોરવણી હોવી જોઈએ.

જો એ ગમે તેમ ચાતરવા માંડે તો તેમાંથી ઇચ્છિત શુભ પરિણામ તો ન જ આવે પણ ઊલટું મોટું નુક્સાન થઈ જેમે આ નિયમે ઉપવાસ પણ નિયમાનુસાર અને પદ્ધતિસર થવા જોઇએ

માણસ પ્રકૃતિમાં વિકૃતિ કેવી રીતે લાવે છે તે જોઇએ

ગયા પ્રકરણમાં આપણે જોયું કે માણસ ખાય તે પોતાના લોહીને ગન્ધી પૂરી પાડવા તેમાં નવા કણો તની શક્તિ વધારવા અને ટકાવવા માટે શરીરમાં નખાતા ખાનાક જુદી જુદી ગ્રથિઓના રસો, જેવા કે અમી જઠરરસ પાસક્રેસ પિત્ત વગેરેથી પથ્ય સ્વરૂપમાં આવે છે, લોહી એમાનો ચૂસી શકાય તેટલો ભાગ પોતાની અંદર ચૂસી લે છે અને કચરો મૂકી દે છે હવે, જો ખોરાક એવો હોય કે એને શરીરના રસો પથ્ય ન બનાવી શકે અથવા તો લોહીમાં એ ગયા પછી લોહીને એમાંથી ઉપયોગી તત્ત્વ શોધવું પડે અથવા ઊલટ પક્ષે ખોરાક પ્રવાહી કે વાયુના રૂપમાં લોહીમાં ખગળી ઊભી કરે તો ખોરાકે ખોરાકનું કામ કર્યું ન કહેવાય, તેણે શરીરના અવયવોને માત્ર વ્યર્થ શ્રમ આપવાનું જ કામ કર્યું, આ પણ એણે પરોક્ષ રીતે એક શત્રુનું જ કામ કર્યું કહેવાય. પણ ઘણી વખત તે પ્રત્યક્ષ રીતે પણ શત્રુનું કામ કરે છે કેટલાક પ્રસંગોએ કેટલાક ખોરાક તો હોજરીમાં અને આતરડામાં ગાંસા જેવો થઈને પડ્યો જ રહે છે રસમાં એ તફાગ ન થાય ત્યાં સુધી અવયવો એને વધુ નુકસાન કરવાને આગળ તો જવા ન જ દે, એટલે પછી એ ખોરાક એ જ અવયવમાં પડ્યો પડ્યો સડે અને નવા આવતા ખોરાક ઉપર પણ અવયવોને કામ કરવામાં વિઘ્ન નાખે છે. ફાતરા ને છોડાવાળા ખોરાક તો એ અવયવોની દીવાલો સાથે ઘસાઇ ને તેમાંથી ઝમવાના રસોને ઝમવા માટે ઉત્તેજિત કરીને ખોરાકને પથ્ય બનાવવામાં મદદ કરે છે, પણ તીખા, તમતમતા, વિકૃત સ્વાદવાળા, બહુ લીસા (ચેતિરક), થીકણા, ખૂબ ચરબીવાળા, રસકસહીન અને મોમાની લાળ સાથે

પૂરા ભરવા વિના કોરાધાકોર સડસડાટ પેટમા ઊતરી જતા ખોરાકો તો મૂર્ખ મિત્રનું જ કામ કરે છે. એ ખોરાકોને બરાબર પચાવતાં શરીરરસોને ધોળે દિ'એ તારા દેખાય છે. શરીરરસો પોતાના પ્રયત્નોમા કંઈ ખામી રાખતા નથી છતા જ્યારે હદ વટી જાય ત્યારે થાકીને તે શિથિલ થઈ જાય છે આવે વખતે ખોરાક અવયવોમા પડ્યો જ રહે છે, એ કચરો બનીને પણ શરીરની બહાર જલદી નીકળી જતો નથી કે જેથી શરીર નવા ખોરાક ઉપર પોતાનો પુરુષાર્થ અજમાવે. ઘણી વાર માણસ, હોજરી જેટલા ખોરાકને પચમા રૂપાતર કરી શકે તે કરતા વધુ ખોરાકને ત્યા હડસેલે છે. આનુ નામ અત્યાહાર. આ અત્યાહારના અત્યાચારથી પણ હોજરી પરેશાન થાય છે. અનિયમિત રીતે હોજરીને કામ આપવું એ પણ હોજરીને બગાડ કામ ન કરવા દેવા બરાબર છે

વસંતુઋતુ એ તો યૌવનની ઋતુ, એ ઋતુમા તો આરોગ્ય સોળે કળાએ ખીલેલુ હોવુ જોઇએ, છતા નવાઇની વાત છે ને કે વસંતમા-હોળી ઉપર-આપણામા દેખા દેતો 'હોળિયો તાવ' બતાવે છે કે આપણે કુદરતથી કેટલા ઊનટા ચઈગયે છીએ. આપણી મરજી પડે ત્યારે હોજરીને જગાડીએ, મરજી પડે તેટલો વખત સુવડાવી રાખીએ, આપણને ઠીક પડે તેટલી વાર દિવસમા એને કામ આપવું, ઠીક પડે એવું અને એટલુ કામ આપવુ, એ કાઈ ન્યાય કહેવાય? એ આખરે કટાળે તો તેમા તેનો શો દોષ? હોજરીને નિયમસર, માફકસર ને સમયસર કામ ન આપો તો એના કામની શક્તિ ઘટી જાય, એ શિથિલ થઇ જાય અને કામ કરવાની ના પાડે અને આ રીતે એ કામ કરતી અટકી જાય છે.

હોજરી જ્યારે કામ કરતી અટકી જાય છે ત્યારે શરીરમા જબરો બળવો ફાટે છે. આ બળવાને આપણે નામ આપ્યું છે રોગ.

રોગ

આપણામા જીવવાની પ્રકૃતિ રહી છે. એ જીવનપ્રકૃતિ અથવા જીવનશક્તિ જ્યારે જોખમમા આવતી હોય ત્યારે જીવનશક્તિ એ જોખમને દૂર કરવાને તત્પર થાય છે હોજરી કામ બરાબર ન કરે અથવા મુદ્દલે ન કરે ત્યારે હોજરીમા ધકકેલાયેલો ખોરાક ત્યા આગળ સડવા લાગે છે, એમાથી દુર્ગંધ જન્મે છે, ખરાબ રસો ઉત્પન્ન થાય છે આ દુર્ગંધયુકત ને વિરસ-ઝેરી-ખોરાક લોહીમા ચુસાય છે ત્યારે લોહીમા અસ્વસ્થતા થાય છે જેને તે ચામડીના છિદ્રો દ્વારા બહાર કાઢી નાખવા ઉશ્કેરાટ મચાવે છે આપણને ચળ આવતી હોય, ગડગુમડ કે ખસખૂજલી થતા હોય તો તેનુ કારણ આ જ. જો એ અસ્વસ્થતા ખૂબ જ વધી જાય તો ઓરી અછબડા, શીતળારૂપે અંદરનો પદાર્થ બહાર નીકળે છે.

હવે જે કચરો હોજરીમા જ કે આતરડાઓમા ભરાઈ રહ્યો હોય તેને પણ જીવનશક્તિ બહાર કાઢી નાખવાને તલપાપડ હોય છે. જો એ કચરો વધુ વખત રહે તો જીવનનુ અસ્તિત્વ જ મટી જાય, એટલે પોતાનુ અસ્તિત્વ બચાવવા જીવનશક્તિ ખળભળાટ મચાવે એ દેખીતું છે આથી શરીરના બધા રસો એ કચરાને બહાર કાઢવામા કામે લાગે છે આને પરિણામે ઝાડા થાય છે, મરડો થાય છે, શરીર તપી આવીને તાવ જણાય છે

જ્યા સુધી ખાવું કહ્યુ ન થતુ હોય ને કચરો જમેલો જ રહે કે હોજરી બહુ ધીમેથી કાઢે ત્યારે કબજિયાત રહે છે એમ આપણે કહીએ છીએ કોઈ વાર શરીરમાં ખોરાકને મો વાટે જ પાછો વાળે છે ત્યારે ઉલટી જેવુ થાય છે કોઈ વાર જીવનશક્તિ નકામા પદાર્થોને ઉંચે ચડાવે છે ત્યારે શરદી-સળેખમ જેવુ થાય છે.

રોગમાં દવા શા માટે નહિ ?

ત્યારે, જ્યારે ચામડીના દર્દો હોય તાવ, શરદી, સળેખમ, ઝાડા,

ૈનરી કે એવું એવું થાય ત્યારે શું કરવું જોઇએ? દવા પીને તાવને બેસાડી દેવો? ગંદા પદાર્થ શરીરમાંથી બહાર નીકળતો હોય તેને નીકળતો બંધ કરવો? ઝાડા થઇને કચરો ઝડપથી નીકળી જતો હોય તો દવા પીને ઝાડા એકદમ બંધ કરી દઇને કચરાને અંદર જ ગોંધી રાખવો ને મૃત્યુને વહેલું નોતરવું?

કે એ બધું ચાલવા જ દેવું?

'જો એને ચાલવા દઇએ તો અમને બહુ તકલીફ થાય તાવ ૧૦૫ ડિગ્રી ચડેલો રહે તો અમે હેરાન થઇ જઇએ, બહુ વાર ઝાડા થાય તો ઝાડાને જ કારણે મરી જઈએ' આમ ઘણા લોકો કહે છે.

આ લોકની વાત સાચી છે કે તેમને આ રોગોને કારણે હેરાન ખૂબ થવું પડે જો કે હેરાન થવું પડતું હોય તો તેમના પોતાના જ દોષે છતા એ પણ સાચું છે કે કચરો સાફ કરતા જીવનશક્તિને એટલો શ્રમ ન પડવો જોઇએ કે જેથી જીવનશક્તિ તદ્દન ખલાસ થઇ જાય હવે કહેવાનું એ જ રહ્યું કે રોગને આપણે કૃત્રિમ ઉપાયોથી બંધ તો ન જ કરી દેવો અને તેને એકદમ વધી પણ ન જવા દેવો કે જેથી જીવન જોખમમા આવે, પણ એનો ક્રમ ધીમો અને તેવું કરવું આ કાર્ય પણ કુદરતી રીતે જ થવું જોઇએ અને જીવનશક્તિને કચરો કાઢવામા મદદકર્તા બનવું જોઇએ

ત્યારે, વારાવારે દેખા દેતા રોગનું કારણ શું છે એ આપણે સમજી ગયા જો રોગચિન્હો તરફ બેદરકાર રહીએ, રોગના કારણ શરીરમા સગ્રહાયેલી ગંદકી – રોગદ્રવ્યને – એકવાર બહાર કાઢી નાખીને પાચન-અવયવો અને શક્તિપૂરક અવયવોને ચોખ્ખા કરી નાખ્યા વિના વધુ પચાવવાનું અને ગ્રહણ કરવાનું કામ એ અવયવોને આપીએ, તો અવયવો થાકી જાય, એ કુદરતી કામ ન કરી

શકે, પરિણામે શરીરમાં વધુ રોગદ્રવ્ય એકઠું થાય ને રોગ ઉગ્ર બને. એકાંતરિયો, ટાઢિયો, મુદતિયો અને એવા અનેક જાતના તાવ, ગરમીના રોગો, ચામડીના રોગો, અપચાના રોગો—એ બધા ઉગ્ર રોગો Acute Diseases કહેવાય. બાળકોમાં મેનેન્જિયા, ન્યુમોનિયા, ગળદાહ અને એવા બીજા ઘણા આ રોગો માટે છે. જ્યારે રોગ જેવું લાગે કે રોગોનું સ્વરૂપ ઉગ્ર બનેલું લાગે ત્યારે શું કરવું જોઈએ એ આથી સ્પષ્ટ સમજાઈ જાય છે. રોગદ્રવ્યને શરીરની બહાર કાઢવું અને જ્યારે એક બાજુ સફાઈ ચાલતી હોય ત્યારે બીજી બાજુથી સફાઈના કામમાં અંતરાય નાખે કે સફાઈ કરનારનું કામ વધારી મૂકે એવું કાર્ય ન કરવું—રોગદ્રવ્ય શરીરમાંથી નીકળી ન જાય એટલો સમય ખોરાક ન લેવો—એ જ ઉપાય. અથવા તો રોગદ્રવ્ય ખૂબ ખૂબ એકઠું થતું ગયું, એની બહાર નીકળવા મથતી શક્તિને અંદર જ પૂરી રાખવાનો—એને દબાવી દેવાનો—પ્રયત્ન થયો ને રોગદ્રવ્ય શરીરમાં ગમે ત્યાં ભરાઈ રહ્યું, લાંબો વખત ગયો. જે ભાગમાં રોગદ્રવ્ય સડવા માટે રાખી મુકાયું ને પરિણામે એ તરફના અવયવ સડ્યો ને રોગે ઘર ઘાલ્યું. આને આપણે જૂના રોગ (Chronic Disease) કહીશું. ઉગ્ર રોગનો જૂનો રોગ બન્યો. જૂના રોગના ઉપાય પણ આપણી સાદી સમજમાં જલદી આવી શકે છે કે તેને ફરીથી ઉગ્ર રોગ કરવો ને ક્રમે રોગના કારણરૂપ રોગદ્રવ્યને ત્યાર-પછી બહાર કાઢી નાખી શરીરને શુદ્ધ બનાવી દેવું. દેખીતું છે કે આ ઉપાયમાં જ શરીર અને મનની શાંતિ રહેલી છે.

પણ દુનિયામાં તો આજે આવું નથી દેખાતું. આજે તો કોઈ પણ માણસ રોગ થાય એટલે સીધો દવા લેવા દોડે છે, આ તે શું કરે છે, ભાઈ? મને ટાઇફોઇડ થયો, દેખીતી રીતે તો મારે આંતરડાં હોજરીમાં જામેલા મળને એનિમાથી શરીર બહાર કાઢવાનું કામ કરવું જોઈએ, લોહીમાં ભળી ગયેલું રોગદ્રવ્ય શરીર પર ભીની ચાદરો લપેટી પાણીમાં શોષી લેવું જોઈએ અને એ રીતે બધું શુદ્ધ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી

વધુ મળ થતો અટકાવવાને અવયવોના કામનો બોજો વધુ ન થાય તે માટે ભારે ખોરાક લેવાનું એકદમ બંધ કરી દેવું જોઈએ. આ સ્વાભાવિક ઉપાય લેવાને બદલે હું વિલાયતી કે દેશી દવાવાળા ડાક્તર પાસે જઈશ, માનતા માનીશ, ભૂવાને બોલાવીશ કે જંતરમંતર કરાવીશ. જો હું આમ કરું ને પછી મને કોઈ મૂર્ખો કહે તો મારે એની ઉપર ચિડાવું ? હું એ વખતે ખરેખર મૂર્ખો જ હોઉં, કારણ કે મને એટલું પણ સૂઝતું નથી કે ભૂવાના ડાકલાથી કે જંતરમંતરની ફૂંકથી મારા શરીરમાં ભરાયેલી ગંદકી બહાર ન જ નીકળી શકે. મળથી ચિક્કાર ભરાયેલા જાજરૂ પાસે ઊભો રહી જાજરૂ સાફ કરવાને ઉપર દવા છાંટયા કરતો કે મંતર ભણ્યા કરતો માણસ કદી એ સાફ કરી શકવાનો હતો ? કોઈ જુલાબની વાત કરે છે ને કહે છે કે 'જુલાબથી તો મળ એકદમ બહાર નીકળી જાય છે ને ? એ જ અજમાવવાને બદલે પાણી, એનિમા, ઉપવાસ એ બધી લાંબી પડય ક્યાં કાઢો છો ?'

આટલા પરથી એક વાત તો સમજાય છે કે આ ભાઈ બીજી દવાઓને તો નકામી ગણતા થયા છે પણ જુલાબના સિદ્ધાંતમાં એમને મામાનું ઘર દેખાય છે. પણ હું કહું છું કે મામાનું ઘર રોજ રોજ કામ નથી આવતું. આખરે પોતાના અને પારકાનામાં ફેર છે. જુલાબની જ વાત કહું. આંતરડાંમાં મળ ભરાય છે તે કંઈ જેમ આપણે ભોંય પર પલાંઠી વાળીને બેસીએ છીએ એમ બેસતો નથી. વાત તો એમ છે કે આતરડાંમાં ઝૂલ જેવા કેટલાક તાંતણા હવામાં ફરફરી રહ્યા હોય તેવી રીતે રહેલા છે. આ તાંતણા ખોરાકમાંના રસોને ચૂસે છે ને એની ઉપરથી રસો શોષક વાહિનીમાં ચુસાય છે. મળ આ તાંતણાઓ ઉપર ચોંટી જાય છે, એટલે એમાંથી ચુસાય એટલો રસ–સારો કે નરસો–શોષક વાહિનીમાંનું લોહી ચૂસ્યા જ કરે છે, ઉપટ રહી જાય છે પથ્થર જેવો કઠણ પદાર્થ. જ્યારે જુલાબ અન્નનળીમાંથી નીચે ઊતરે છે ત્યારે અન્નનળી કે જે બીમારી તદ્દન નિર્દોષ છે તેને જુલાબની તીવ્રતા અનુભવવી પડે છે. એ નિ…

બને છે પછી જુલાબ દ્વારા આ અંતરડામાં જઈને પોતાની ઉત્તેજનાથી ત્યાં ઉશ્કેરાટ મચાવે છે. આ ઉત્તેજનાથી એ અવયવોની દીવાલો શિથિલ બને છે ને તે પોતાની પ્રકૃતિની તદ્દન પ્રતિકૂળ એવા એ વિજાતીય દ્રવ્યને પોતાની અંદરથી બહાર ફેંકી દેવા જોર કરે છે. આ જોર કરવા જતાં કેટલોક મળ પણ જુલાબના જોરની સાથે બહાર નીકળી જાય છે.

પણ યાદ રાખવાનું કે કેટલોક જ મળ, બધો મળ નહિ. અને આ કેટલોક મળને બહાર કાઢવા માટે કેટલું બધું તોફાન? અને છતાં ય હોજરીમાં ગયેલ ખરાબ દ્રવ્ય તો જુલાબથી બહાર કદી નીકળવાનું જ નહિ.

આટલી વાત પછી હું પૂછું કે મને જુલાબની સલાહ આપનાર ભાઈની સલાહ મારે માનવી કે પ્રથમ મેં કહી દીધેલ ઉપાય માટે લેવો? જુલાબ કે બીજી કોઈ પણ દવા નાડીમાં જાય તોપણ તે શું કામ કરવાની હતી? એ જ કે ટાઇફૉઇડને ચામડીના છિદ્રોમાંથી બહાર નીકળી જતા રોગદ્રવ્ય ને—મારા ટાઇફૉઇડને એકદમ રોકી રોગદ્રવ્યને શરીરની અંદર જ ચૂપ કરી દઈ સંઘરી રાખવું. મારા શરીરમાં ભવિષ્યમાં બહુ ગંદકી જામે તો તેને બહાર કાઢવા શીતળા ઉત્પન્ન કરતા જંતુઓને શીતળાની રસી આપીને મારી નાખવા એ મારું બુદ્ધિયુક્ત કામ થયું એમ કહેવાની મારી હિંમત નથી. યથાર્થ તો એ છે કે જો મારે શીતળા કદી ન થવા દેવા હોય તો મારે ગંદકી ન થવા દેવી જોઈએ. રસી કે જે એક વિજાતીય દ્રવ્ય છે, જે ઝેર છે, જે આહાર નથી તેને મારા શરીરમાં નાખવા કરીને બીજા રૂપે સંભવ તો એ જ છે કે હું આપત્તિ વહોરું છું.

નાહીઓ, રસીઓ, ઇંજેક્શનો એ મારા શરીરમાંના મળને બહાર કાઢતાં હોય તોપણ જોરજુલમથી બહાર કાઢે છે, નાજુક અવયવો

ઉપર એ અત્યાચાર છે, એને લીધે અવયવો હતોત્સાહ બની જાય છે, તેઓ ભવિષ્યમાં પોતાનું કામ આનંદપૂર્વક કરી શકતા નથી કે કરવાની તેનામાં તાકાત રહેતી નથી. રોગદ્રવ્યને અંદર જ સમાવી નાખીને કે થોડું ઘણું પગાણે બહાર ધકેલીને અવયવોની ખોડ, કાયમી કડીના રોગો, નિરાધારિતા તે લાવે છે. હોટેલમાં, જમણમાં કે મિજલસમાં હું ગમે તેટલું, ગમે તે સમયે, ગમે તેવું પેટમાં ઠાસી આવ્યો, મને લાગ્યું કે પેટમાં તકલીફ થશે એટલે મેં દવાની એક ટીકડી લઇ લીધી હું ગર્વ કરું છું કે શો વાંધો છે? અતિશય કામની બૂમ મારનાર, 'ગ કવરા અક' થઇ ગયો છે, એને એક વાર બહાર કાઢી નાખો ના દો એવી ફરિયાદ કરનાર હોજરી તે વળી કોણ? મેં પેટમાં નાખ્યું એટલું એણે પચાવવું જ જોઇશે, પચાવશે નહિ તો ઉપર એને મોએ ડૂચો તો લાગશે જ કે જેથી એ ફરિયાદ માટે બૂમ નહિ મારી શકે આમ મેં ગર્વ કર્યો પણ આનું પરિણામ શું? હોજરી બીચારી ચૂપ તો રહી પણ રક્તવાહિનીઓની દીવાલોને તોડીને ખોરાક ઓઠો જ લોહીમાં જઇ શકવાનો હતો? એ ટીકડી જામીને ગજ બનેલ મળને કઇ રીતે સ્વસ્થ રીતે બહાર કાઢી શકવાની હતી? પરિણામ?

આ નીચે તો એક સાચો દાખલો આપું જ છું, પણ આથી ઘણી જુદી જુદી જાતની શારીરિક સ્થિતિઓ આપણી આસપાસ આપણે લગભગ રોજ જોતા હોઇશું. કાંઇ નહોતું, સાવ સાજોસારો હતો, બેઠો હતો, અચાનક ઉલટી થઇ, મુંઝારો થયો ને ઘડીમાં તો પ્રાણ પણ નીકળી ગયો! કોઇનું હાર્ટ ફેલ' થયાનું આ વર્ણન છે 'સફેદ ગેમર ખાધી ને હૃદય બંધ પડી ગયું' 'અરે, પાન ખાધું ને ટતામાં જ મૃત્યુ થઇ ગયું' '૧૦૫ ડીગ્રી તાવ આવ્યો અનંતરત નતી ગામ્યું જેવા શરીરને પણ ટાઇફોઇડ' 'ત્રિદોષની અસર પણ જુઓ તો ગજબ, ત્રણ દિવસમાં પંખી ઊડી ગયું'' આવી અસંખ્ય બીઓ માગ કરતા કદાચ તમે જ વધુ સમજાવી શકશો

આ શું છે? કોઈની ફૂંક વાગી? કોઈની નજર લાગી? કોઈએ મૂઠ મારીને રોગિષ્ઠ કરી દીધું? ના, આ છે પેલી દવાના કે દવાની ટીકડીઓના કારસ્તાન, કે પેટના મળને શરીરના અવયવોમાં જ ગોંધી રાખ્યાનું પરિણામ, બહાર નીકળવાનો લાગ મળતાં ભડકો બનેલ આગનું સ્વરૂપ.

હવે પેલો દાખલો અમારી પડોશમાં જ એ ભાઈ રહેતા હતા, એમને ભાતનો કણ પણ પચતો નહોતો! હું તો કારણ સમજી ગયો અયોગ્ય રહેણીકરણી અને થતા રોગ ઉપર દવા-દારૂનો મારો. હોજરી વર્ષોથી અવારનવાર બગડતી અને એ દવાઓ લીધા કરતા. પછી તો હજારો રૂપિયા ખર્ચ્યે, પણ દવાઓ પણ લાચાર બની એટલે એમણે એક નિસર્ગોપચારકની મદદ માગી. પણ એમણે તો સાથે સાથે ખાતરી માગી કે છ મહિનામાં તબિયત સારી થવી જોઈએ. નિસર્ગોપચારકે જવાબ આપ્યો, 'ભાઈ, હું ભગવાન નથી, ખુદ ભગવાન પણ છ મહિનામાં આમાં ફેર કરી શકે એવી ખાતરી આપી શકે કે કેમ એની મને શંકા છે. મુદતની ક્યાં વાત કરો છો? સંપૂર્ણ તંદુરસ્તીની પણ ખાતરી ન આપી શકાય.' જરૂર, આંતરડાં એ બધા અવયવોને બહાર કાઢી કુશળ કારીગરની ચોકસાઈથી બે પાંચ વર્ષો સુધી ભગવાન એની ઉપર સુધારકામ કરવા બેસે તો એ સુધરે એવી આશા રાખીએ! દવાઓ રોગને દાબી દઈને શરીરમાં કેવી ભયંકર સ્થિતિ ઊભી કરે છે તે મૃત્યુ પામેલા દર્દીઓના શબપરીક્ષણમાં દેખાયું છે. કોઈ રાક્ષસ આવીને ઉલ્કાપાત મચાવી જાય તેવું શરીરમાં થઈ ગયું હોય છે.

ત્યારે એ જ એક ઉપાય ધીરજથી અજમાવવાનો છે—ઉપવાસ! હોજરીને, આંતરડાંને, કલેજાને આરામ આપો: એમને એમનું ચડેલું કામ નિરાંતે પૂરું કરવા દે, એમના કામમાં એમને બુદ્ધિપૂર્વકની મદદ કરો. આપણું શરીર અને શરીરના અવયવો બહુ સમજુ છે,

આરામ મળ્યો છે એવા સમાચાર એમને મળતા તેઓ ઉત્સાહથી ચડેનુ કામ પૂરુ કરવા માંડશે ને પછી બધુ સરખુ થતા પોતાની મેળે નવુ કામ માગશે એ આપણા વફાદાર સેવકો છે

હોજરી વગેરે અવયવો પોતાને મળતા નઘુપડતા કામના બોજા વિરુદ્ધ કોઇ માનનીય કે પ્રાર્થનીય ભાષામા નથી બોલતા. તેઓ આપણને અંદરથી કઇ તકલીફનો ભાસ ઊભો કરે છે; ખોરાક ને મળના ભારથી પેટ દુખે છે, લોહીમા ચડેલ અપચ્ય કે ગેસથી માથુ દુખે છે, અશુદ્ધિ ચામડીમથી બહાર નીકળે ત્યારે તાવ જણાય છે

મે આજે કે આગલા બે દિવસોમા પણ કઇ એવુ ખાધુ ન હોય, કઇ અનિયમિતતા ન આચરી હોય, છતા શરીરમા કઇક અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થઇ હોય એવુ દેખાય છે કા ઝાડા થઇ ગયા હોય, કા મરડો થયો હોય, ઉધરસ ને શરદી તો સામાન્ય હોય છે, ટાઈફૉઇડ કે ન્યુમોનિયા પણ થઇ જાય, ત્યારે મને નવાઈ લાગે છે. કોઇ કહે, 'કેમ આજે ગડુ વાર જાજરૂ જવુ પડયુ ? આજ ઉધરસ કેમ આટલી બધી ?' ત્યારે હુ કહુ, 'કોણ જાણે ? એવુ કાઇ ખાધુ તો નથી અને પછી મને થાય છે, શરીરની કાઇ સમજ જ પડતી નથી, તે કયારે માદુ થઇ જાય ને કયારે પછુ સાજુ પણ થઇ જાય, કારણની કઇ ખબર જ પડે નહિ '

આ ખોટુ છે શરીર અને તેની અવ્યવસ્થા બરાબર સમજ પડે તેવી જ છે શરીરની અવ્યવસ્થાના કારણની ખબર ન પડે તેવુ નથી હોતુ. એ ગમે ત્યારે ગમે તેવુ થઇ જતુ નથી અસમત્ત, જીવનશક્તિના કાર્ય વિશે આપણે એટલા બેધ્યાન બન્યા હોઇએ છીએ કે બગાડો દૂર કરવાની એની શક્તિ કેટલી છે તેની આપણને સમજ નથી હોતી. પ્રકૃતિની વિરુદ્ધનું કંઇ ઝેર શરીરમા કેટલેક વખત પડયુ પણ રહે, જીવનશક્તિને જ્યારે તે બહુ અવરોધક લાગે ત્યારે ......

કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે એ વખતે આપણને લાગે કે કારણ વિના રોગ થયો, જ્યારે ખરી રીતે તો કારણ કેટલાય દિવસ પહેલાં ઊભું થઈ ગયું હતું, ને હવે જે દેખાય છે તે તેનું પરિણામ છે. આવી જ રીતે 'કારણ વિના' અને 'અચાનક' રોગ પણ થઈ પડી જાય છે.

જ્યારે કુદરતી જીવનશક્તિ શરીરના ઝેરને બહાર કાઢતી હોય છે ત્યારે શરદી, સળેખમ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા જેવા એનાં રૂપો હોય છે. ચામડી મારફત ઝેર બહાર નીકળતાં હોય ત્યારે આપણે એને ઓરી, અછબડા, શીતળા, લાલ તાવ એવાં નામ આપીએ છીએ, તાવ મારફત એ ક્રિયા થતી હોય ત્યારે આપણે મેલેરિયા, ટાઇફૉઇડ, ન્યુમોનિયાને નામે ઝેર કાઢવાની ક્રિયાને ઓળખીએ છીએ.

સાદી બુદ્ધિથી સમજાય એવી આ વાત છે કે ઝેરને બહાર કાઢવાનો જીવનશક્તિનો આ પ્રયત્ન ઇચ્છનીય છે. ઝેર ન હોય અને આવી ક્રિયાઓનું અસ્તિત્વ ન હોય એ અલબત્ત સારી વાત છે. પણ આપણે એક એવા જમાનામાં આવી પડ્યા છીએ કે આપણને દરેક રીતે અનુકૂળ પરિસ્થિતિ મળી શકતી નથી, એટલે કોઈ ને કોઈ રીતે શરીરમાં ઝેર થઈ જ જાય છે. આપણો પ્રયત્ન એ હોવો જોઈએ કે એ ઝેર ઓછામાં ઓછું બને. પણ જે ઝેર બને છે તેને જ્યારે જીવનશક્તિ બહાર કાઢવા માગે છે ત્યારે આપણે એની એ ક્રિયામાં વચ્ચે વાંધા ને વિઘ્નો ન નાખવાં જોઈએ. જેમ ઝાડા-પેશાબની ક્રિયાઓને આપણે રોકતા નથી, સમજીએ છીએ કે એ રોકવું હાનિકારક છે, તેમ આ ક્રિયા પણ શાંતિપૂર્વક પતવા દેવી જોઈએ. એટલું જરૂરનું છે ખરું કે આ ક્રિયાઓ [illegible] ન સહે, જીવનશક્તિને એની પહોંચ ઉપરાંત શ્રમ ન વેઠવો પડે અને પાછળથી એ [illegible] માથે [illegible] શક્તિના [illegible] ન થઈ જાય તેની આપણે સંભાળ રાખવી જોઈએ. ઝેર બહાર કાઢવાના કામના જોશમાં જીવનશક્તિ તૂટી જવી ન જોઈએ. એટલે કે, દાખલા તરીકે, ૧૦૪ ડીગ્રી

(ફેરનહાઇટ) સુધી રહેતો હોય તો ૧૦૨ ફેર લાવવા પ્રયત્ન કરવો આ પ્રયત્ન પણ નિર્દોષ હોવો જોઈએ પ્રયત્નથી જીવનશક્તિ ઉપર વધુ દબાણ ન આવે તે જોવું જોઈએ આવા સહેલા ઉપાયો ઉપવાસ અને જલોપચારના છે જલોપચાર કેવી રીતે કરવા તે બતાવવું અહીં સ્થાન નથી કારણ કે આ ચોપડી ઉપવાસ વિષેની છે, પણ દવાઓ તો કોઈ રીતે ય ઉપકારક નથી જ

દવાને બદલે શું ?

જ્યારે હોજરીની કામ કરવાની શક્તિની સીમા આવી જાય છે ત્યારે કુદરત જ આપણને પ્રેરણા આપે છે દાખલા તરીકે, ખાવા ઉપરથી આપણી રુચિ ઊઠી જાય છે, ભૂખ લાગતી નથી, સ્વાદ ઊડી જાય છે. આ સમયથી જ રોગ શરૂ થયો સમજવો—આપણને ચેતવણી મળી કે હમણાં ખોરાક આપવાનું બંધ કરો આ ચેતવણીમાં તથ્ય સમજીને એ જ વખતે આપણે ખોરાક લેવાનું થોડો સમય છોડી દેવું અને અંદરથી અને બહારથી નિર્દોષ રીતે સ્વચ્છ થવાના ઉપાયો [illegible] લેવા જો એ વખતે ન ચેતી શકાય તો પછીને પગથિયે તાવ ઇત્યાદિ ઉગ્ર રોગમાં તો ચેતી જ જવું જોઈએ ઘણા લોકો તાવ વખતે ખાવાનું માગે છે અથવા દરદીને આપે છે ઘણા માને છે કે [illegible] શીરા ખાઈ લેવાથી તાવ ઊતરી જાય છે ઘણા લોકો થેપલા, પૂડલા, ભજિયા એવી [illegible] ચીજો ખાવા ઇચ્છે છે, ગામડાના કેટલાક લોકો તો વળી માંદા પડે તો રોજ બે રોટલા ખાતા હોય ના તેને બદલે ચાર ખાય ને કામ કરવા લાગે આમ કરવાથી કોઈ વાર એવું દેખાય છે ખરું કે એમનો તાવ ચાલ્યો ગયો પણ ખરી રીતે તે ચાલ્યો ન જ ગયો હોય, વધુ ખાવાથી કે ભારે અને [illegible] ખોરાક ખાવાથી કચરો નાશ કેવી રીતે પામી શકે ? ઘણા રોગ ચાલ્યા ગયાનો જે ભાસ થાય છે તે તેમના માનસિક કારણે માનસિક કારણે રોગ ચાલ્યો નથી ગયો હોતો પણ ઊંડો થયો હોય છે તે એટલા

જાય છે, એટલે તે એક વાર દેખાતો બંધ થાય છે પણ આ તો ભ્રમમાં નાખનારી વાત થઈ બેસી ગયેલો રોગ ફરીને વધુ જોર સાથે, વધુ દૃઢ રીતે ઊભો થાય છે, એની ભૂખ મરી ગઈ હોય તો ય ઊભો થાય છે એટલે રોગ દરમિયાન ખાવાની વાત તો જરા ય બુદ્ધિગમ્ય નથી પણ લોકો અશક્તિ આવી જવાની ધાસ્તી રાખતા હોય છે, દવાવાદી દાક્તરો પણ આવો ભય રાખે છે અથવા કહે છે, "ખાવામાં કંઈ હરકત નથી!" કેમ બાપ, હરકત કેમ નહિ? ન ખાવાથી અશક્તિ આવતી હોય તો તે વખતે ડરવાનું કારણ નથી જીવનશક્તિની પાસે કચરો બહાર કાઢવાનું એક કામ તો છે, એમાં ખોરાક પચાવવાનું વધારાનું કામ આપીને એની અશક્તિ ટળશે કે વધશે? ચાલતું યંત્ર સુધારી ન શકાય, સુધારવા માટે એની બધી ક્રિયાઓને થંભાવી દેવી જોઈએ એ રીતે શરીરના બીજા કામોને પણ અટકાવી દેવા જોઈએ અવયવો રોગ દરમિયાન વાદળીનું કામ કરે છે વાદળી દબાય ને પાણી બહાર નીકળે તેમ જીવનશક્તિ ઝેરને બહાર કાઢે છે વાદળી પાણી કાઢતી હોય તે વખતે એ વધુ પાણીને કેવી રીતે ચૂસી શકે? એક જ રીતે કે એ પાણીને બહાર કાઢવાની ક્રિયા બંધ કરી દે એ રીતે શરીરને ઝેર કાઢવાનું કામ છોડી દઈ નવા ખોરાકને લેવાનો પ્રયત્ન કરવાનું કામ કરવું પડશે ને ઝેર અંદર જ રહેશે કૂતરાં અને પશુ-પક્ષીઓ માંદાં પડે છે ત્યારે ખાતાં નથી, આ વસ્તુ બતાવે છે કે કુદરતનો નિયમ એ છે કે રોગમાં આહાર ન લેવો

રોગ થતો અટકાવવાને જેમ દવા ન લેવી જોઈએ તેમ થયેલા રોગને દાબી દેવાને પણ દવા ન લેવી જોઈએ દવા કરતાં પણ વધુ ભયંકર એવા ઇન્જેક્શનો અને રસીઓ તો ન જ લેવાં જોઈએ

રોગ દરમિયાન જીવનશક્તિ મળસંચય અને મળવિસર્જન કરવાનું કામ એકસામટું કરી રહી હોય છે તેનો એ ધ્યાનમાં લેવો,

રસીઓ અને ઇન્જેક્શનોથી ભંગ ન પાડવો જોઇએ. દવા વગેરે ઝેરો છે તે ઝેરોને જીરવવાનું પણ કામ વધારામાં જીવનશક્તિને આપવું તેમાં ડહાપણ નથી જીવનશક્તિ એક કચરા (રોગ) સામે લડી રહી હોય ત્યાં એને માટે બીજો લડનારો આપણે જાતે જ ઊભો કરી દેવો?

માંદગી સામે કામ કરવાના બે રસ્તા : દમન અને નિયમન અથવા વિસર્જન.

દમન તે દવાઓ, રસીઓ, ઇન્જેક્શનો, વાઢકાપ ઇત્યાદિથી રોગને દબાવવો કે ઝેરોને શરીરમાં વિભક્ત કરી નાખવાં કે અવયવોને અચેત કરી મૂકવા. આ માર્ગ હિતાવહ નથી એ આપણે જોયું.

નિયમન અથવા વિસર્જન એટલે જીવનશક્તિના રોગનિવારણના કામને નિયમસર, પદ્ધતિસર અને નિર્ભય બનાવવું. ઉપવાસ એની એક રીત

ઉગ્ર રોગ (Acute Disease) હોય ત્યારે ઉપવાસ એ જ રોગદ્રવ્યને બહાર કાઢી સ્વાસ્થ્ય મેળવવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. ડૉ ફ્રાન્ક મેક કોય કહે છે તેમ પરિણામમાં ને ફાયદામાં એના જેવી, એની નજીક આવી શકે એવી, એકે ય ચિકિત્સા નથી.

પણ એક ચેતવણી. સંપૂર્ણ સાજા માણસે કદી ઉપવાસ કરવો નહિ શરીરનો ધર્મ છે કામ કરવુ. કામથી શરીરકણો ખવાતા જ જાય છે, આહાર નાશ પામેલા શરીરકણોની જગ્યાએ નવા કણો બાંધે છે એટલે એક દિવસ પણ ન ખાવુ એનો અર્થ મૃત કણોની ખોટ રહી જવા દેવી ને જીવન એટલું ટૂંકું બનાવવું. આ કારણે સંપૂર્ણ સાજા માણસે તો કદી ઉપવાસ કરવો જ નહિ, પણ ઉપવાસ ન કરવો સંપૂર્ણ સાજા માણસે. આ સપૂર્ણની વ્યાખ્યાના શરીર, મન અને અધ્યાત્મ આવી જાય છે. મન પણ માંદું હોઇ શકે છે. મન પ્રફુલ્લ ન હોય એ મનની માંદગીનું એક ઉદાહરણ છે. કોઇનું

અધ્યાત્મ પણ માંદું–વિકારયુક્ત હોઈ શકે છે, આવે વખતે પણ ઉપવાસની જરૂર પડે છે એવા પ્રસંગના ઉપવાસમાં અન્નના અભાવે સ્થૂલ શરીરકોષોનો વ્યય મંદ બની જાય છે એટલે તે બહુ નથી ખવાતા અને શરીરને સહાય કરવા સૂક્ષ્મ બળો આવતાં હોય છે એટલે એ ઉપવાસમાં ભય જેવું નથી હોતું; કદાચ સ્થૂલ શરીર નબળું બનતું હશે બીજી બાજુ વ્યક્તિનું બીજું ચેતન પ્રબલ બનતું હોય છે–એની કાર્યશક્તિ વધતી હોય છે પણ આવા ઉપવાસ ક્યાં સુધી ખેંચી જઈ શકાય તે નક્કી કરવું મુશ્કેલ છે, એનો લાભ સ્થૂલ લાભો કરતા કેટલો વધારે છે તે પણ નક્કી કરવું મુશ્કેલ છે, એટલે આપણે તો એનો માત્ર નિર્દેશ જ કરી લઈએ ને ભૌતિક બાબત ઉપર આવીએ.



૮

ઉપવાસનો વિચાર

ઉપવાસ કયા કયા રોગોમા ?

બધા જ જેમ રોગમા ઉપવાસ લાભદાયક છે રોગની શરૂઆત હોય ત્યારે ટંક છોડી દેવુ કે એક દિવસ ન ખાવુ એ પણ ઉપવાસની ગરજ સારે છે આ ઉપવાસ તો કોઈ પણ રોગમા કોઈ પણ રોગી કરી શકે પણ રોગ જ્યારે આગળ વધી ગયો હોય ત્યારે બધા રોગમા (ઉગ્ર રોગ) તો ઉપવાસ થઇ શકે પણ બધા લોકો ઉપવાસ ન કરી શકે બધા માટે લાબા ઉપવાસ સલામત નથી વધારે પડતી ચરબીવાળા માણસને માટે સામાન્ય ઉપવાસ ઘણા ઉપયોગી થઇ પડે છે

ઉપવાસ કોણ ન કરી શકે ?

સામાન્ય રીતે એમ કહી શકાય કે દરદીઓના પચ ટકા ભાગની સખ્યા ઉપવાસ ન કરી શકે એવી હોય છે અતિ અશક્ત, અતિવૃદ્ધ, અતિરોગી, અતિકૃશ (નબળા બાધાનો) આવા લોકોને આપણે ઉપવાસ કરવા ન દઈ શકીએ અહીં ચાર પ્રકારના લોકોને ઉપવાસ ન કરવાની સલાહ આપી તેમા ઉમેરવા માગીએ તો ખૂબ

નાના બાળકોને પણ ઉમેરી શકીએ બાળક ખૂબ નાનું હોય ત્યારે તેને માટે પણ ઉપવાસ હિતાવહ નથી જો કે એવા નાના બાળકને માટે એવી સ્થિતિ જ નથી આવતી કે એને લાંબા ઉપવાસ કરાવવા પડે, એમને માટે એવી સ્થિતિ આવે તે ઘણી ભયંકર વાત ગણાય આમને માટે ઉપવાસ બિનાવહ ગણ્યા છે તેનું કારણ એ કે તેમની જીવનશક્તિ ખૂબ ક્ષીણ હોય છે ઉપવાસથી એને વધુ ક્ષીણ બનાવવામાં જોખમ છે આવા લોકોએ પ્રથમ બીજા નમ્ર કુદરતી ઉપાયોથી (દવાઓ ઈ નહિ) શરીરની શક્તિ વધારી લેવી જોઈએ અને તે પછી જરૂર લાગે ઉપવાસ કરવા જોઈએ. પણ આ માટે તો વધુ સલાહકારક એ છે કે એમણે કોઈ નિષ્ણાતની જ સારવાર લેવી, એમની દેખરેખ અને તેની સલાહ-સૂચના અનુસાર વર્તવું એમણે ઉપવાસો કરવાના હોય તોપણ નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચે જ તે થવા જોઈએ

ઉપવાસમાં ઉપવાસ છોડતી વખતે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ એ માન્યતા જાણીતી છે તે જ રીતે તેટલું જ ધ્યાન કેવા લોકોએ ઉપવાસ કરવા જોઈએ તે બાબત પર આપવાનું છે જો સ્થિતિ ' અતિ 'ની કક્ષાએ ન હોય તો બધા ઉગ્ર રોગના બધા દર્દીઓ ઉપવાસ કરી શકે તેમાં તેમને લાભ થશે જેઓ ઉપવાસ કરે તેમણે તે **શાસ્ત્રીય રીતે કરવા** જોઈએ એ શરત તો ગર્ભિત છે જ

જે લોકો લાંબા ઉપવાસ ન કરી શકે તેવા હોય તેમને માટે બીજા નમ્ર ઉપાયો આ છે તેઓ બીજા ખોરાકો છોડી તજી દઈને માત્ર ફળરસ, ભાજીઓના રસ, પ્રવાહી ખોરાક, દૂધ, મોસંબીના એ વસ્તુઓ માપસર અને નિયમસર લઈને શક્તિ મેળવી શકે છે ઓછામાં ઓછો ખોરાક લેવા છતાં શક્તિ વધારીને ઉપવાસો કરી શકવાની સ્થિતિને તે પ્રાપ્ત કરી શકે આ વિષે આગળ વિશેષ લખ્યું છે.

હઠીલા રોગમાં

ઉગ્ર રોગ પ્રત્યે બેદરકારી સેવવામાં આવે અથવા ખોટા ઉપાયો લેવામા આવે ત્યારે તે હઠીલા રોગમા ફેરવાઈ જાય છે. હઠીલા રોગનો અંગ્રેજી શબ્દ છે ક્રોનિક ડિસીઝ (Chronic Disease). આપણે હઠીલા રોગને 'ન જ હટે એવો' કે 'કાયમનુ ઘર કર્યું હોય તેવો' રોગ પણ કહીએ છીએ, જો કે એ ન જ હટે એવુ તો કંઈ નથી હોતું, પણ ન નીકળવા માટે તે હઠ પકડી શકે છે પણ આપણે યોગ્ય રીતે એની માવજત કરીએ તો એણે પોતાની હઠ છોડી દેવી પડે એ પણ આ માવજત ઘણી બુદ્ધિપૂર્વક થવી જરૂરની છે. હઠીલા રોગોમા એકદમ ઉપવાસ કરાવવા તે સલાહકારક નથી

આ વિષે શ્રી રમણભાઈ એન્જિનિયરનો મત આવો છે;

'હિંદુસ્તાનમા સામાન્ય રીતે નિસર્ગોપચારનો પ્રચાર મેકફેડનના પુસ્તકોથી થયો છે એટલે એના મોટા ભાગના અનુયાયીઓ હઠીલા રોગોમા પણ શરૂઆતથી જ ઉપવાસ કરાવે છે હિંદમા ઘણા નિસર્ગોપચારકોની આ પદ્ધતિ છે, પણ હુ આ પદ્ધતિમા માનતો નથી હઠીલા રોગોમા શરીર અશક્ત અને અશુદ્ધ હોય છે, એટલે લાંબા ઉપવાસો કરાવવાથી દરદીની અશકિત વધી જાય પરિણામો ઘણી વખત ભૂડા આવે છે એને માટે સર્વોત્તમ રસ્તો એ છે કે હઠીલા રોગના દરદીની જીવનશકિત પ્રથમ જલોપચાર, હળવી કસરતો, મસાજ, સૂર્યસ્નાન, ખોરાક ઇત્યાદિથી વધારવી અમેરિકાના જાણીતા સ્ત્રી-નિસર્ગોપચારક શ્રી મિન્ડા હેઝાર્ડનો પણ આવો જ મત છે એમણે ત્રીસ વર્ષમા હજારો કેસોની સારવાર કરીને પોતાનો અભિપ્રાય બાંધ્યો છે. પણ ડો પ્યુરિન્ટન અને ડો મેક કોય હઠીલા રોગમા ઉપવાસ કરવામા ભય નથી માનતા, પણ તેમના એ મંતવ્યો ત્રીસ વર્ષ પહેલાં પ્રગટ થયા છે.

ઉપવાસનો શ્રેષ્ઠ સમય

ઉગ્ર રોગની સ્થિતિમાં ઉપવાસ ગમે તે સમયે થઈ શકે છે, એને માટે કોઈ ખાસ સમય કે ઋતુની પણ રાહ જોવાની જરૂર નથી, જે ઘડીએ લાગ્યું કે ઉપવાસ શરૂ કરી દેવા જોઈએ તે જ ઘડીએ તે શરૂ કરી દેવા. કેટલાક માને છે કે વસંતઋતુની શરૂઆત પહેલાં ઉપવાસ પૂરા થઈ જાય તો વસંતઋતુ કે જે સૃષ્ટિની ફુટતી જુવાનીનો સમય છે, જે વખતે ઝાડ, પાન, ફૂલો ને સમસ્ત કુદરત નવું રૂપ ધારણ કરે છે, તે સમયનો પૂર્ણ લાભ લઈ શકે. શરીર પણ પૂર્ણ રીતે સ્વચ્છ થઈને તે ઋતુની વિકાસપ્રકૃતિનો લાભ લઈ ખૂબ સશક્ત બની જાય. આ વિચાર કંઈ ખોટો નથી. એ સમય સહેજે મળી જતો હોય તો ઘણી સારી વાત છે, પણ એને ખાતર શરીરને જેમનું તેમ એ ઋતુ આવે ત્યાં સુધી રાખી મૂકવું તે તો જરાય સારું નથી. ઉપવાસ પોતે જ એટલી સારી વસ્તુ છે અને જીવનધર્મ પોતે એટલી સજાગ પ્રકૃતિ છે કે એને બાહ્ય વસ્તુની બહુ અપેક્ષા નથી રહેતી. એટલે ઉગ્ર રોગમાં તો ખાસ સમયની રાહ જોયા વિના જ ઉપવાસ શરૂ કરી દેવા એ એનો શ્રેષ્ઠ સમય છે.

પણ હઠીલા રોગોમાં ગમે ત્યારે ઉપવાસ કરી દેવા એ એનો શ્રેષ્ઠ સમય નથી, અથવા તો વસંતઋતુના વિકાસનો લાભ મળે તેવું ગણીને ઉપવાસ કરવા એ પણ એનો સમય નથી. હઠીલા રોગમાં તો ઘણી સમજણ અને પૂર્વતૈયારીની જરૂર હોય છે. એને માટે શ્રેષ્ઠ સમય છે આરોગ્યક્રાન્તિ (Healing Crisis) નો. હઠીલા રોગોમાં પ્રથમ ઉપર બતાવી તે રીતે શરીરની સહનશક્તિ વધારીને હઠીલા રોગને દબાવ્યા પછી આરોગ્યક્રાન્તિ આવે છે. હઠીલા રોગ દબાવ્યા પછી મૂળ જે ઉગ્ર રોગમાં તે ઉત્પન્ન થયો હોય તે ઉગ્ર રોગ ફરી દેખાવા માંડે તે આરોગ્યક્રાન્તિનો સમય કહેવાય. આ સમય ઉપવાસ માટે શ્રેષ્ઠ સમય છે. અલબત્ત જે ઉગ્ર

નાગ હોય તેને દબાવી દીધાથી, કે અયોગ્ય માનારથી બીજો વધુ ખરાબ નામ વહીનો રોગ થાય છે, આ બનુ ખગગ ગગને યોગ્ય સારવારથી પાકા થાગી અસન ઉગ્ર રોગનુ તેને રૂપ મળે એ વસ્તુ જ બતાવે છે કે રોગ હટવા ગાડયો કે ને હઠનો રહેશે એ બધાને ઉપવાસ એ રોગને ઝડપથી હઠાવવાનું કામ કરે છે

આપણે ઘણીવાર જોઈએ છીએ કે એક રોગમાથી બીજો રોગ થયો હોય અને તે બીજો રોગ ફાટીને ફરી પ્રથમનો રોગ દેખા દે ત્યારે ઘણા લોકો ગભગાય છે અને કહે છે, 'આ તો કઇ મગ્યુ નહિ, ફરી એ ને એ આવી ઊભુ' પણ આમા ગભગાવા જેવું નથી હોતુ આ આરોગ્યક્રાન્તિ જ છે દૂધના પ્રયોગો કે એવા પ્રયોગોમા આવુ સામાન્ય રીતે જોવામા આવે છે, માથુ દુખવા લાગે, તાવ જણાય બેચેની લાગે અને એવુ એવુ થાય છે પણ એ ખરી રીતે વહીલો રોગ નબળો પડી આપણા દબાઈ ગયેલા રોગો ફરી ઉત્તેજિત થઇ શરીરમાથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે એનુ સૂચન છે એટલે એમા ગભગાવાની જરૂર નથી પણ તેનો લાભ લેવાની જરૂર છે

ઉગ્ર રોગમા ઉપવાસનો સારામા સારો એક સમય આ આરોગ્ય ક્રાન્તિનો જેમ છે તે જ રીતે અસાધ્ય રોગમા એવો જ બીજો સુંદર સમય રોગક્રાન્તિ (Disease Crss) નો છે

રોગક્રાન્તિ અને અસાધ્ય રોગમાં ઉપવાસ

રોગક્રાન્તિ એટલે જીવનની પૂર્ણાહુતિએ પહોચનો સમય રોગ દ્રવ્યને શરીરની અંદરથી બહાર કાઢવામા નિષ્ફળ નીવડેલી જીવનશક્તિ થાકીને શાંત પડે છે કે રોગદ્રવ્ય એને ગુગળાવી નાખીને નિષ્ક્રિય બનાવી દે છે તે સમય તે રોગક્રાન્તિનો સમય વાસ્તવિક અર્થમા તે

મૃત્યુ જ છે આ મૃત્યુને સમયે ઉપવાસ ર્ગીની ચિત્તની અંતિમ શાંતિ માટે ઘણા જ ઉપયોગી છે

રોગની ત્રણ ભૂમિકા છે સાધ્ય (એક્યુટ) અથવા ઉગ્ર કષ્ટસાધ્ય (ક્રોનિક) અથવા હઠીલો અને અસાધ્ય (ડીજનરેટીવ) અથવા છેલ્લી કક્ષાનો રોગ દવાના અને નિસર્ગોપચારના પ્રયોગો આ વિષય મા ઊલટા ઊભા છે

રોગ અસાધ્ય ભૂમિકાએ પહોચ્યાને કઈંક આગળ જાય એટલે દરદીને માટે બચવાનો એક પણ ઉપાય નથી રહેતો ઝેરને સઘરી સઘરીને, માણસના ઔષધ ઉપાયો સામે થઈને એને બહાર કાઢવાના જોરશોરના પ્રયત્નો કરી કરીને, જીવનશક્તિ તદ્દન ખલાસ થઈ ગઈ હોય છે એને દરીને ચેતનમા લાવવી અશક્યવત્ છે એ નાતે ઉપવાસથી પણ રોગને સુધારી શકાતો નથી પણ ઉપવાસ અસાધ્ય રોગમા એક બીજુ ઘણુ અગત્યનુ કામ કરી શકે છે—એ કામ શાંત મૃત્યુનુ

માણસના જીવનની ભૌતિક સફળતા તો અંતે મૃત્યુ શાંતિમા થાય એ જ છે ને? શાંતિમા મૃત્યુ થવુ એ કઇ સહજ વાત નથી એ વખતે આખુય જીવન માણસની દૃષ્ટિ સામે આવી જાય છે, બધી પીડાઓ જાગ્રત થાય કે સુકાર્યો કર્યાં હોય તો તો એટલી રાહત પણ નહિતર તો માણસના તરફડાટનો પાર નથી રહેતો અને પુનર્જન્મ હોય તો એ પુનર્જન્મમા પણ એ તરફડાટ ચાલુ રહે છે એ વખતના ભયથી એના શરીરનો કણેકણ બીમો નામે છે એ બીબોમાથી ઉગારનારી શાતિ એને મળે એના જેવુ પરમ પવિત્ર કૃત્ય કદાચ બીજુ કોઈ ન હોય શકે પણ દુખની વાત એ હોય છે કે જેના જીવનમા સુકૃત્યો જ હોય તેવા દરદીને પણ આજના જમાનાનુ ચિકિત્સાવિજ્ઞાન મૃત્યુ વખતે પણ જપવા દેતુ નથી માણસ મરતો

હોય, દર્દની તો એને પીડા હોય જ, તેમાંથી એ પોતાના સુકૃત્યોને સંભારીને શાંતિ મેળવવા પ્રયત્ન કરતો હોય, જીવનમાં જે તપ, સંયમ અને સહનશીલતા મેળવ્યા હોય તેનો અત્યારે ઉપયોગ કરવા તે મથતો હોય તે સમયે પણ ડાકતરો એનો પીછો છોડતા નથી એને શાંતિથી મરવા દેવાને બદલે ... શરીરમાં સોયો ભોંક્યા કરે છે, રંગબેરંગી ખટાખટ ... ના અવાજો ... એના શાંતિમાં સૂતેલા જીવને ઉજાગરી મૂકે છે ને આખા ચારિત્રનું અપમાન કરી મૂકે છે

જીવનની અંતિમ ક્ષણોની અશાંતિ નિવારવા માટે ઉપવાસ એ સર્વોત્તમ સાધન છે ક્ષયની ત્રીજી શ્રેણીએ પહોંચીને આગળ નીકળી ગયેલ ... જીવનમ ... ના ... કેટલાકને ... હોય ત્રીજી શ્રેણીએ પહોંચ્યા પછી પણ જેને ભાગ્યે છ મહિના ઘણી વાર બચાયા હોય કે આ કાળમાં એના જીવનનો આરામ ના હોવો એ ઘણું જરૂરી છે આ ઉપવાસ સુધારા માટે નહિ પણ સુખ માટે જ છે આથી કોઈ પણ જાતના શ્રમ વિના ઉદ્વેગ વિના, ચાતકતુરો પોતાની આખરી મંજલ પૂરી કરશે કેન્સરનો દરદી અતિશય પીડાતો હશે, ડાક્તર એને અફીણના ઇન્જેક્શનો ઉપર ઇન્જેક્શનો આપતો હશે છતાં એને શાંતિ નહિ મળતી હોય, પણ ઉપવાસ અને એ શાંતિ સરળ રીતે આપશે

એટલે હઠીલા રોગમાં શરૂઆતમાં ઉપવાસ કામ કરી શકે પણ તે વધી ગયા પછી તો રોગશાન્તિ જ લાવવી જોઈએ ક્ષયથી વીસ વર્ષથી પીડાતો માણસ ઉપવાસથી સાજો ન થાય એમ કેમ ઉપવાસ શરૂ ન કરી શકે તેમ કરતા એ ભયમાં જ આવી પડે એણે તો જીવનશક્તિને વધવા દેવાની રાહ જોવી જોઈએ એના ઉપાયો આગળ સંક્ષેપમાં કહી દીધા છે પણ ઉગ્ર રોગના દરદીએ તો ઉપવાસ શરૂઆતમાં જ કરવા જોઈએ, રોગ દરમિયાન પણ એ કરે, એને

એ લાભ જ કરશે. તાવ, મરડો, ટાઇફોઇડ, ન્યુમોનિયા ઇત્યાદિ રોગોમાં ઉપવાસ સરસ કામ કરશે—ત્યાં ઉપવાસ જરૂરી છે.

કેટલાક ઉગ્ર રોગો

રોગ કાં તો શરીરની નિયમિત ક્રિયામાં અનિયમિતતા આવતાં વાંધો થવાથી આવ્યો હોય, અથવા તો શરીરના અવયવો કામ કરવાને જન્મથી, અકસ્માતથી કે કોઇ કારણે ખોડવાળા બન્યા હોય. અવયવોની ખોડને કારણે નહિ પણ માણસની કૃત્રિમ રહેણીકરણીને લીધે જે રોગ થાય તે ઉગ્ર રોગ. થોડા ઉગ્ર રોગોનાં નામો આ નીચે આપવામાં આવે છે, જો કે સંખ્યા તો આ કરતાં વધારે છે અને તેમાં દિન-પ્રતિદિન વધારો થતો જાય છે, પણ આપણને આટલાથી કંઇક સમજ મળી રહે છે

૧ તાવ	૧૪ ઉટાંટિયું	૨૭ મેનિંજિયા
૨ કોલેરા	૧૫ સંનિપાત	૨૮ મેનિન્જાઇટિસ
૩ પ્લેગ	૧૬ મરડો	૨૯ મગજના રોગો (બધા)
૪ ક્ષય	૧૭ ગડગૂમડ	૩૦ ન્યુમોનિયા (બધા પ્રકાર)
૫ ઍપેન્ડિસાઇટિસ	૧૮ એનીમિયા	૩૧ સંધિવા [ઉગ્ર રોગ]
૬ બ્રાઇટ્સ ડિસીઝ	૧૯ પાસિયો તાવ	૩૨ ચાવ તાવ
૭ બ્રોન્કાઇટિસ	૨૦ ગુર્દાના વ્યાધિ	૩૩ અતિતાપ [સન સ્ટ્રોક]
૮ ઓરી	૨૧ કલેજાના વ્યાધિ	૩૪ ફોડકા
૯ અછબડા	૨૨ હિસ્ટિરિયા	૩૫ દાંત દુખવા
૧૦ બળિયા	૨૩ ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા	૩૬ ટાઇફોઇડ
૧૧ શરદી	૨૪ જંતુનું કરડવું	૩૭ ટાઇફસ
૧૨ સળેખમ	૨૫ ખૂજલી	૩૮ ફેફસાંનો ક્ષય [ઉ]
૧૩ ઉધરસ	૨૬ ફેફસાંના રોગો (બધા)	૩૯ રસીનો તાવ

૪૦	પીળો તાવ	૪૭	મધુપ્રમેહ
૪૧	વાઇ	૪૮	વિવર્ણ પેશાબ
૪૨	ફેફરું	૪૯	લકવો
૪૩	મસા	૫૦	નસોનો સોજો
૪૪	શીત વળવા	૫૧	આંખો આવવી
૪૫	આંતરડામાં ઝેર	૫૨	પ્લુરસી
૪૬	કમળો	૫૩	મૂંઝારો

ઉપવાસ અને શરીરનું વજન

ઉગ્ર રોગો એ માણસની અવળાઇથી શરીરમાં જામેલા મળસંચયને ને તેમાંથી થતા ઝેરને તે જીવનને વિઘાતક ન બને માટે જીવનશકિત તેને બહાર કાઢવા મથે છે એ જ છે એ સમજવા માટે સારામાં સારો ઉપાય ઉપવાસ છે આ પુસ્તકમા ઉપવાસના કેટલાક કેસોનાં વર્ણનો પાછળ આવે છે. તેમા એક દરદીના શરીરમા તો એટલો મળ એકઠો થયેલો કે એનીમાથી એ મળને સવારસાંજ બહાર કાઢતા ત્યારે બેડ-પેન (દરદીના ખાટલા પાસે જાજરૂ બેસવા માટેનો ડબ્બો) આખુ ભરાતું ! એક દરદીનુ વજન એ મળ ખાલી થઇ જતા દસ શેર ઓછું થઇ ગયુ હતું–એટલો બધો મળ એના શરીરમાં ભર્યો હતો ! આવી રીતે વજન ઘટે તે ગભરાવા જેવું ખરુ કે નહિ ! પણ ઘણા-ખરા દાખલાઓમા જોવા મળ્યુ છે કે લાંબા ઉપવાસનો આખો ક્રમ પૂરો થઇ જાય ત્યારે દરદીએ મૂળ વજનમા દસ વીસ રતલનો વધારો કર્યો હોય છે. એ પણ પાછળ આપેલા સાચા કેસોની સારવારમા જોવા મળશે.

ટાઇફોઇડના કેસોમાં તો એવું સાંભળવામા–ને જોવામાં પણ–આવ્યું છે કે રોગ પછી દરદીનું શરીર ખૂબ વધ્યું હોય. એક ટાઇ-

હતા તેઓ આયર્લૅન્ડ પરના બ્રિટીશ આધિપત્ય સામે પોકાર ઉઠાવતાં જેલ ગયા; ત્યાં જેલની વર્તણૂક સામે એમણે અને એમના સાથીઓએ ઉપવાસ કર્યા જેમાં ઉપવાસો પદ્ધતિસર ન કર્યાથી જે શરૂ થાય તે એ પદ્ધતિને ચાલે પણ મેયર મૅકસ્વીનીએ તોપણ ૭૪ દિવસ ખેંચ્યા. એમને બળજબરીથી ખોરાક આપવાનો પ્રયત્ન થતો. આ બળજબરી સામે તેઓ ટક્કર ઝીલી ન શક્યા. એમનું હૃદય તકલીફ અનુભવતું હોય એમ લાગ્યું એટલે હૃદયને જોર આપવા જેલખાતાએ એમને સ્ટ્રિકનાઇન (એક કાતીલ ઝેર)ના ઇન્જેક્શનો આપવા માંડ્યા આ ઇન્જેક્શનોએ એમનો પ્રાણ લીધો. મૅકસ્વીનીની સાથે એમના કેટલાક સાથીઓના ૬૦-૯૦ દિવસ સુધી ઉપવાસ લંબાયા હતા, જેમાંના થોડા જીવવા પણ પામ્યા હતા. હિંદુસ્તાનના જૂના ઋષિ-મુનિઓની તો યાદ આપવી હજી બાકી છે, કે જેઓ વર્ષ વર્ષના ઉપવાસ કરતા ને છતાં શરીર અને મનને પૂર્ણ સ્વસ્થ રાખી શકતા. ક્રાઇસ્ટે પણ ૪૦ દિવસના ઉપવાસ આત્મશુદ્ધિ માટે કર્યા હતા

ઉપવાસથી મગજ ઉપર કોઈ જ પ્રકારની ખાસ અસર થતી જ નથી કારણ કે ઉપવાસમાં જીવનશક્તિ ટકાવવા શરીરના ઘણા કોષ ખવાય છે, જેમકે, જો કોઈ માણસ મૃત્યુ પામે ત્યાં સુધી ઉપવાસ ખેંચે જાય તો તેના ચરબીના ૯૭ ટકા, સ્નાયુના [illegible] ટકા, કલેજાના પ૬ ટકા, પેશીના [illegible] ટકા, હાડકાંના ૧૩ ટકા, એ પ્રમાણે કોષો ખવાય છે, પણ મગજ (જ્ઞાનતંતુ) નો એક પણ કોષ ખવાતો નથી, મગજના કોષ માનસિક વ્યથાથી કે ચિંતાથી જ ખવાય છે.

ઉપવાસના ઉપચારનો થોડો ઇતિહાસ

હિન્દુસ્તાનના અંગે કહી શકીએ કે આપણા એશિયામાં, તો ઉપવાસ એ નવાઈની વાત નથી લાગતી. ધાર્મિક રીતે તો માણસો દિવસો સુધીના ઉપવાસ કરી નાખતા હોય છે ને આ ન એનું ઝાઝું આશ્ચર્ય નથી હતું. આપણે કેવળ ધાર્મિક હેતુ માટે જ આગળ ઉપવાસની વાતથી શરૂઆત કરીએ. ઉપવાસ એ આપણા જૈનોની વાત તો છે જ, પણ પશ્ચિમના દેશોના તો માણસ બે દિવસ ન ખાય તો પણ ત્યાં ભારે આશ્ચર્યના વિષય મનાય. ત્યાં લોકોમાં ખાઉધરાપણાની વૃત્તિ એટલી વધી છે કે દિવસના ૭ ટંક ખાવું પણ એમને સ્વાભાવિક લાગે છે. જ્યારે આપણે ત્યાં તો વધારેમાં વધારે ત્રણ ટંક ખાવા સુધીની વાત થઈ શકે. આપણા મજૂરો માણસો સવારે શિરામણ, બપોરે ટીમણ, સાંજે [illegible] ને રાતે વાળુ એમ ચાર ટંક ખાય, પણ એથી વધુ વખત ખવાતું તો આપણે ત્યાં કોઈ વિચારી જ ન શકે અને સામાન્ય રીતે આપણે બે ટંક ખાવાનો જ વિચાર કરી શકીએ, પણ યુરોપ-અમેરિકામાં બે ટંક ખાવું એટલે ઉપવાસ કરવા બરાબર થઈ જાય.

અમેરિકામાં ઘણા ઉપવાસની જાહેર શરૂઆત ૧૮૭૭ ની સાલમાં થઈ કહેવાય. એ પહેલાં જાહેર ન થયા હોય તેવી રીતે પણ કદાચ કોઈએ જ ઉપવાસ કર્યા હશે. ૧૮૭૭ માં ડૉ. ટેનરે ૪૨

દિવસના ઉપવાસ કર્યો ત્યારે લોકોએ માન્યું કે ડૉકટરનું મગજ ચસકી ગયું છે. ક્રાઇસ્ટ ૪૦ દિવસના ઉપવાસ કરી શક્યા હતા પણ તે તો ક્રાઇસ્ટ ! ક્રાઇસ્ટથી ચડી જાય એવો પણ કોઈ માણસ હશે ખરો ?

ડૉ. હેન્રી એસ ટેનરનો જન્મ ઇંગ્લેંડમાં ૧૮૩૧ માં થયો હતો. તેઓ પ્રથમ મોટા દવાવાળી ડાકતર હતા. એમને ઘણાં વર્ષોથી એક દર્દ ચાલતું હતું. પોતે ડાકતર હતા છતાં પોતાનું દર્દ પોતે જ મટાડી શકતા નહોતા એટલે એમને ઘણી વાર દવાની અસરકારિતા વિષે શંકા ઊઠતી. આખરે તેઓ વ્યાધિથી એટલા મૂઝાઈ ગયા કે ઉપવાસ કરીને જીવનનો અંત લાવવા સિવાય એમને કોઈ માર્ગ ન દેખાયો. એમણે ઉપવાસો શરૂ કર્યા. નવાઈની વાત કે, એમને ખાવાની ઇચ્છા જરા પણ નહોતી થતી એટલે તેઓ ખાતા તો નહિ જ, તરસ લાગતી એટલે પાણી પીતા. એમના આ ઉપવાસે ભારે ચકચાર જગાવી. છાપાઓમાં મોટા મોટા મથાળાઓથી એમની વાત છપાઈ. લોકોમાં પણ નવાઈ ફેલાઈ, પણ લોકોને વિશેષ નવાઈ તો એ લાગી કે ડૉ. ટેનર બેતાળીસ દિવસના ઉપવાસ પછી પણ મૃત્યુ ન પામ્યા પણ ઊલટ પણે એમનું દર્દ પણ ગયું હોય એમ લાગ્યું.

ડૉ. ટેનરને માટે પણ આ એક આશ્ચર્ય હતું. એમણે ત્રણ વર્ષ પછી ઉપવાસ વિષે બરાબર વિચાર કરીને બીજીવાર યોજનાપૂર્વક ચાળીસ દિવસના ઉપવાસ કર્યા. એમના આ ઉપવાસ જાહેર હતા. લોકો એનું પરિણામ યથાક્રમ જાણતા રહેતા. આ ઉપવાસ પછી એમનું દર્દ તદ્દન નાબૂદ થયું ને ૧૮૭૭ મા એમને ભય હતો કે પોતે હવે વધુ નહિ જીવે તો બદલ તેમનું આયુષ્ય ૧૯૧૯ ની સાલ સુધી લંબાયું. ત્યાં સુધી એમણે સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી ભોગવી. તેમણે પાણીના ઉપચારક તરીકે સારી ખ્યાતિ મેળવી. તેમાં તેઓ ખૂબ કમાયા ને તેમણે દાન પણ ખૂબ કર્યું.

૧૮૭૭ મા જ ડૉ. ટેનરના ઉપવાસના મહિના (જુલાઈ)-૬૨

મિસાલ જ એવા જ બાબા ઉપવાસનો એક અખતરો એક ગીસ્ત [illegible]એ અકસ્માતથી કર્યો.

ડૉ. એડવર્ડ ડ્યુઇ પેન્સિલવેનિયાના પ્રખ્યાત દાક્તર [illegible] ના તમની પાસે ટાઇફોઇડ તાવનો એક દર્દી હતો. દર્દી તાવથી [illegible] હતો, એને રાતિ મન તે માટે [illegible] ને ૩૬ ખાવાનું આપતા રહેતા પણ દર્દીના પેટમાં [illegible] નાખું [illegible] સાઇ જ ન શકતો. એણે [illegible] ખાવાની ઇચ્છા પ્રગટ [illegible] કમને દાક્તરે દર્દી ભૂખે ન માગે ત્યાં સુધી ખાવાનું આપવાનું બંધ કરવાનું નક્કી કર્યું. [illegible] ત્રીસમે દિવસે દર્દીને ખાવાની ઇચ્છા [illegible]. પછી ફરી દાક્તર [illegible] થોડો થોડો વધારીને અને પચાવવામાં [illegible] આવતો જાય તે રીતે [illegible] પર ચડાવી દીધો. [illegible] દર્દી મરી જ જશે એમ [illegible] ધાર્યું હતું તે તદ્દન સાજો થઈ ગયો!

ડૉ. ડ્યુઇ પ્રથમ તો દવા વેચનાર [illegible] વેપારી જ હતા. ૧૮ [illegible] માસમ પેન્સિલવેનિયાના એમનો જન્મ થયો [illegible] પાછી તરીકે દવાવાળાના [illegible] એમને અનુભવ થયો [illegible] એ ધાતુ કે દવાઓ અનૈસર્ગિક છે. ૧૮ [illegible] [illegible] એમને [illegible] પણ મળી હતી અને [illegible] એ બધો પણ ત્યાં ૧૮૭૭ માં એમના ટાઇફોઇડના [illegible] દર્દીએ ચારે ખાવાની તદ્દન ના પાડી અને ૩ દિવસના કેવળ પાણી પર [illegible] ઉપવાસ કરીને પોતાના રોગને દૂર કર્યો, ત્યારે દવા વેચનાર [illegible] પહેલાં જે વિચારનું બીજ એમનામાં રોપાયું હતું તેને [illegible] [illegible] ને એનું [illegible] એમણે પોતાનો એ ચાલુ [illegible] [illegible] દીધો.

ડૉ. ડ્યુઇ વિશેષ કરીને 'નિરાહાર સવાર' (No breakfast [illegible]lan) ના વિચારના પ્રણેતા તરીકે જાણીતા છે. ઉપવાસની યોજનામાં

એમની વિચારસરણીમાં કેટલીક ભૂલો અન્ય નિસર્ગોપચારકો બતાવે છે. દા. ત. તેમણે 'નિરાહાર સવાર' ની યોજના કરી પણ બીજા આહારમાં શું ખાવું તેની યોજના ન કરી એનિમા-બસ્તિસ્નાન-કે જેનો આગ્રહ બીજાઓ ભારપૂર્વક રાખે છે તેના પણ તેઓ વિરોધી હતા, પણ એમનું માઠું પરિણામ એમણે જ ભોગવવું પડ્યું હતું. અહીં માઠું પરિણામ એટલે ઓછો ફાયદો એમ જ સમજવું. ૧૯૦૪માં એમણે મોટા વિરામના ઉપવાસ પોતાની પદ્ધતિએ પોતાના રોગ-નિવારણ માટે કર્યા હતા અને તેઓ સાજા થયા હતા. પણ એનિમા ન લેવાને કારણે ફરી પટકાયા હતા એ વખતે પણ એમણે પોતાનો આગ્રહ-એનિમા ન લેવાનો આગ્રહ-છોડયો નહિ. જ્યારે જીવન મૃત્યુને જોઇ રહ્યું હતું એવો સમય આવ્યો ત્યારે એમને પોતાની પદ્ધતિની પૂર્ણતા માટે શંકા થઇ ને મદદ માટે પોતાના શિષ્યા ડૉ. લિન્ડા હેઝાર્ડને બોલાવ્યા, પણ તેઓ સારવાર હાથમાં લે તે પહેલા ડૉ. ડયુઇનું મૃત્યુ થઇ ગયુ

ડૉ ડયુઇ વિષે એમ કહી શકાય કે એમણે પોતાની માન્યતાને પોતાના પ્રાણ આપ્યા

ડૉ ડયુઇના શિષ્યા ડૉ લિન્ડા હેઝાર્ડ અમેરિકામાં આજે ઉપવાસના નિષ્ણાતોમા સર્વશ્રેષ્ઠ કહી શકાય ૧૮૯૮ થી ૧૯૩૮ સુધીની એ ધંધાની કારકિર્દીના ૩૦ વર્ષમા તેમણે ૩૦ હજાર ઉપરાંત કેસોની સારવાર ઉપવાસથી કરી છે, અને એમા કેવળ ૨૨ જ મૃત્યુ થયા છે સ્વતંત્ર રીતે જ પ્રયોગો કરી કરીને પોતાની જ મેળે આગળ વધીને આટની જમરી અને સફળ ક્રાન્તિકારી વાળી સ્ત્રી નિસર્ગોપચારના નિષ્ણાતોમા કદાચ પહેલી જ અને એક જ છે દુનિયાની અસર-કારિતા તેઓ પ્રથમ પોતાની જ એક માંદગીમા જોઇ શક્યા હતા.

એમનું બાળપણ ખેલકૂદ, કસરત ને કુદરત વચ્ચે વીત્યું હતું.

એમની માતાએ પોતે કદી માંસ-મચ્છી ખાધાં નહોતાં ને પોતાનાં બાળકોને ખવરાવ્યાં નહોતાં એ શાક અને ધાન્યોના ગુણોમાં ખૂબ શ્રદ્ધા ધરાવતાં પણ એમના કુટુંબના (ફેમિલી) દાક્તરનો ભ્રમ હતો કે બાળકોને આંતરડાનો સડો (પૅરાસાઈટ્સ) છે એટલે તેઓ નિયમિત રીતે બાળકોને કોઈક એક જાતની ટીકડીઓ ખાવાને આપતા. ડૉ. હેઝાર્ડ બરાબર માને છે કે વાસ્તવમાં એ ટીકડીઓએ જ એમનાં આંતરડાંને બગાડ્યાં. એ દવાના નિયમિત ઝેરથી એમનાં આંતરડાં ઉશ્કેરાઈ ઉશ્કેરાઈને એટલાં તો કમતાકાત બની ગયાં કે તેમનામાં પોતાનું જ કામ કરવાની શક્તિ ન રહી. હજી પણ એમને આંતરડાંનું કામ કરવા રોજ એનિમા લેવો પડે છે.

ઈ. સ. ૧૮૯૬ માં તેઓ ઓસ્ટિયોપથી (રોગનિદાનશાસ્ત્ર) નો અભ્યાસ કરતા હતા. એમણે દવાદારૂનું પણ જ્ઞાન મેળવ્યું હતું. ૧૮૯૮માં એમણે ડૉ. ડ્યુઈના ઉપવાસના ઉપચાર વિષે વાંચ્યું. પોતાના દર્દ ઉપર એનો અખતરો કરી જોવા એમણે પ્રથમ ચાર દિવસના સામાન્ય પણ પાણી ઉપર જ ઉપવાસ કર્યા. તેથી એમને ઘણો ફાયદો લાગ્યો. થોડા વખત પછી વધુ ફાયદો જોવા એમણે સાત દિવસના ઉપવાસ કર્યા. એમને પરિણામ આશ્ચર્યજનક સરસ લાગ્યું. એમને આ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવાની ઈચ્છા થઈ. એમણે ઓસ્ટિયોપથીનો અભ્યાસ છોડી દઈ ડૉ. ડ્યુઈના સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ કરવા માંડ્યો. આ અભ્યાસમાં વિચારોમાં તેઓ ડ્યુઈ કરતાં પણ આગળ ગયા. રોગ ઉપર પાણીની સુંદર અસર વિષે એમના મનમાં ખૂબ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ.

એ પછી એમણે ઉપવાસના નિષ્ણાત તરીકેનો ધંધો શરૂ કર્યો. દવાવાદી દાક્તરોને પોતાના ધંધાની પ્રતિષ્ઠા જોખમમાં આવતી લાગી. એમણે એમનો ખૂબ વિરોધ કરવા માંડ્યો પણ તેઓ ડર્યા નહિ પણ દવાવાદીઓ તક શોધતા જ હતા. એમને એ તક એકવાર મળી

પણ ગઇ ૧૯૧૨મા શ્રીમતી બિન્ડાની સારવાર લેતા એક અગ્રેજ બાનુનુ મૃત્યુ થયુ ને દવાવાદીઓ એમના હાથમા આવતા કેસોમા થતા અસંખ્ય મૃત્યુઓની વાત ભૂલી જઇને જાણે દવાવાર એક પણ મૃત્યુ ન નિપજતનનો હોય તેમ એમની ઉપર વેર લેવા તૂટી પડયા. રૂઢિચુસ્તની જમાત વચ્ચે આ નવીન વિચારોના પ્રચારકને માટે બચાવ શકય નહોતો, પરિણામે ૧૯૧૭મા ડૉ. બિન્ડાને બે વર્ષની જેલની સજા મળી પણ ડૉ. બિન્ડાને તો પોતાના સિદ્ધાંતોમા શ્રદ્ધા હતી જ. પ્રાતના નવા ગવર્નર સમક્ષ એમણે પોતાના સિદ્ધાતની સચ્ચાઇ ચર્ચવા માડી તેમણે એમને મનત મમજાવવા માડયા એમની સમજાવટ આખર સફળ નીવડી, જેલમાથી એમનો છુટકારો થયો ને એમને એમનો ધધો કરવાની પરવાનગી મળી.

તે પછી એમણે ન્યુઝીલડમા ઉપવાસથી ઘણા કેસોની સફળ સારવાર કરી, ને આજે તો તેઓ વિષયમા ખૂબ પ્રમાણભૂત મનાય છે

ઉપવાસના બીજા પણ ઘણા દાકતરો યુરોપ–અમેરિકામા છે ચાર્લ્સ હારકેન (જેઓ લેખક અને પ્રકાશક છે) લોઇડ જોન્સ (પુસ્તકોના પ્રકાશક અને વિક્રેતા છે, ઓસ્ટ્રેલિયા, ન્યુઝીલેન્ડ અને દક્ષિણ ખડમા નવા વૈદકના જબ્બર પ્રચારક તરીકે જાણીતા છે), ડૉ. એડવર્ડ અર્ન પ્યુરિન્ટન (જેઓ આધ્યાત્મિક શુદ્ધિ માટે ઉપવાસમા ખૂબ માને છે ને સરસ શૈલીના લેખક છે) ડૉ. ફ્રેન્ક મેકફેાય – આપણે તેઓમા મુખ્ય ગણાવી શકીએ

આમ ઉપવાસનો ઉપચાર ખૂબ પ્રાચીન છતા ખૂબ ખૂબ અર્વાચીન છે

આરોગ્ય માટે હિંદમા પણ ઉપવાસોની યોજના થઈ હતી, એમા ફેર માત્ર એટલો હતો કે એની આજ્ઞા વૈદો તરફથી મળવાને બદલે ધર્મોપદેશકો તરફથી મળી હતી.

મુસલમાન ધર્મના રોજામાં દિવસે ખાવાનું ધાર્મિક અને રાત્રે જ ખાવાની છૂટ મનાવવાનું કારણ પણ એક રીતે તો શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જ છે. અરબસ્તાનમાં રમજાન મહિનાના સખત ગરમીને લીધે દિવસે ખાવાનું હજમ જ ન થઈ શકે તેમ એવી સખત ગરમીમાં કામ જ ન થઈ શકે એવી સ્થિતિમાં ખાવું નુકસાનકારક સમજી રાતે ઠંડીમાં કામ કરવાનું અને ખાવાનું યોગ્ય ગણી [illegible] હિંદુઓમાં ચોમાસાની ઋતુમાં ખાવા ઉપર વિવિધ પ્રકારના [illegible] પણ ચોમાસાના અસ્થિર હવામાનને જ કારણે છે. ચોમાસામાં [illegible] લીધે સૂર્ય ઓછો હોય, ઘણા વખત એક સ્થળે જ બેસી રહેવું પડે, આરોગ્ય અને પાચનક્રિયા માટે અતિ આવશ્યક એવા સૂર્યપ્રકાશનો ઘણો અભાવ હોય ત્યારે અમુક પદાર્થો ન ખાવા, અમુક સમય ન ખાવું ઇત્યાદિ નિયમો આરોગ્યને માટે જરૂરી જ ગણાય.

વળી હિંદુઓમાં ચાંદ્રાયણવ્રત થાય છે, તે પણ સ્પષ્ટ રીતે આરોગ્યની જાળવણી માટે જ છે. ચંદ્રની કળા ઘટતી જાય તેમ તેમ ખાવામાંથી એક એક કોળિયો રોજ ઓછો કરતા જઈને અમાસે સંપૂર્ણ રીતે નિરાહાર ઉપર આવી જવું, પછી જેમ જેમ ચંદ્રની કળા વધતી જાય તેમ તેમ એક એક કોળિયો વધારતા જઈને પૂર્ણિમાએ સંપૂર્ણ ખોરાક ઉપર આવી જવું તે સૂચવે છે કે ચંદ્રની ઊતરતી કળા પાચનક્રિયાની શક્તિને બગાડતી હોય છે ને ચડતી કળા એ શક્તિને વધારતી હોય છે. આ નિયમે ચાંદ્રાયણવ્રત આરોગ્યને અર્થે જ હોય છે કે હિંદુઓનું રોજનું જીવન પણ ચંદ્રની કળા ઉપર જ નિર્ભર છે [illegible] જીવનશક્તિ અને પ્રકૃતિના દાતા સૂર્ય અને પાચનશક્તિના દેવ ચંદ્રના જ્યારે ગ્રહણ થાય છે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ શારીરિક પ્રકૃતિ મંદ હોય એટલે ગ્રહણ વખતે ન ખાવાનું યોગ્ય મનાયું છે. શુદ્ધ ધાર્મિક કે સામાજિક પ્રસંગોએ ઉપવાસનું મહત્ત્વ ગણાયું છે તેની પાછળ પણ મનની

શાંતિ ઉપરાંત શારીરિક કારણ પણ નહિ છે. ધાર્મિક પ્રસંગોએ માણસનું ચિત્ત આધિભૌતિકમાં પરોવાયું હોય એટલે શરીરની બીજી ઇન્દ્રિયો ઉપર એનું લક્ષ ન હોય અને પચાવવા તરફ પણ ચિત્તનું વલણ ન હોય. લગ્ન જેવા સામાજિક પ્રસંગે પણ બીજી બાબતોએ ચિત્તને પોતાની તરફ ખેંચી લીધું હોય એટલે પાચનક્રિયા તરફ ચિત્ત ધ્યાન ન આપી શકે. આવી સ્થિતિમાં ન ખાવું એ આરોગ્યને માટે હિતાવહ હોય છે.

ઉપવાસનાં ભયસ્થાનો

ઉપવાસ રોગોમાં કેટલા જરૂરી અને ફાયદાકારક છે એ જાણ્યા પછી એના ભયસ્થાનો પણ જાણી લેવાં જોઈએ, નહિતર સંભવ છે કે લાભ કરવાને બદલે હાનિ થઈ જાય.

ભયસ્થાનોમાં એક બાબત આગળ કહેવાઈ ગઈ છે કે કોણે ઉપવાસ ન કરવા. લાંબા ગાળાના રોગના દર્દીએ નિષ્ણાતની સલાહ ને દોરવણી વિના ઉપવાસ, અર્ધ ઉપવાસ, રસ ઉપવાસ, દૂધ, ફળાન્ન-ઉપવાસ કે એકાન્નહાર ઉપવાસ ઉપર ન રહેવું એ સારું છે. એમણે ઓછામાં ઓછું સલાહ તો લેવી જ. બીજા રોગના દર્દીઓ દૂધ, ફળાન્ન કે એકાન્ન ઉપર નિર્ભય રીતે ઉપવાસ કરી શકે પણ તે તેમનો રોગ કેટલો આગળ વધેલો છે તે જાણ્યા પછી જ. કેવળ પાણી ઉપર ઉપવાસ કરવામાં તો જોખમ જ છે. એમની જીવનશક્તિ અને રોગગ્રસિત અવયવની સ્થિતિ ઉપર પૂર્ણ ઉપવાસની માઠી અસર થવાનો સંભવ હોય છે, માટે પ્રથમ તેમણે અર્ધ ઉપવાસની યોજનાથી એ સ્થિતિ સુધારી લેવી અને પછી આરોગ્યકાન્તિ આવ્યે જ પૂર્ણ ઉપવાસનો વિચાર કરવો. એ જ રીતે અતિ વૃદ્ધ, અતિ અલ્પવય, અતિ અશક્ત અને અતિ રોગી માટે પણ પહેલે જ પગથિયે પૂર્ણ ઉપવાસ ભયજનક છે. એમણે પણ પ્રથમ અર્ધ

ફળાહારોથી શક્તિ વધારી બનાવી જ શકાય છે ને પછી જ પૂર્ણ ઉપવાસનો વિચાર કરવો યોગ્ય હોય છે.

ઉપવાસના અર્થમાં આત્માનો ભાવ છે. ભૂખ્યા રહેવું એટલો જ અર્થ નથી, માટે ઉપવાસ એ અપવાસ કે લાંઘણ ન બની જવા જોઈએ. ઉપવાસ ઉપર ચડ્યા પછી એક બે દિવસ વીત્યા બાદ જો ભૂખ ઉપર જીત ન થાય કે શ્વાસ સુધરે નહિ તો સમજવું કે શરીર એ માગતું નથી અને ઉપવાસની જરૂર નથી. આ સ્થિતિમાં ઉપવાસ અપવાસ બરાબર નીવડવાનો છે. ઉપવાસ કરનાર દરેક રોગી પણ જે દિવસથી જીભ ઉપર છારી વળવાનું અને શ્વાસ ગંધાવાનું બંધ થાય તે દિવસથી શરીરમાંના રોગનાં મૂળ નિકાલ થઈ ગયેલાં સમજવાં. ત્યાર પછી સહેજ જેવો ખોરાક એક બે દિવસ ઉપવાસ નમાવી લેવો ને તે ઉપર ફળો લેવાં. ચિહ્નો ન હોય તો ઉપવાસ વધુ લંબાવવો નહિ, કારણ કે ત્યાંથી અવશ્ય શરૂ થઈ જતી હોય છે. ખોરાકના અભાવે પ્રમાદ શરીરમાં જતો શરૂ થાય એટલે શરીરની અંદરની ગંદકી બહાર નીકળવાના અવકાશ લાગે છે ને એ ગંદકી જીભ ઉપર જામી જાય છે કે શ્વાસ વાટે બહાર નીકળે છે. જે દિવસની જીભ સવારે ઊઠતાં જ સાફ જણાતી હોય અને શ્વાસ સુગંધમય હોય તેનું શરીર સંપૂર્ણ રીતે નીરોગી સમજવું. ઉપવાસ ક્યારે ઉપવાસ છે અને ક્યારે અપવાસ છે તે જાણવાની આ ચાવી છે. સારી રીતે જો ન લાંઘણ થાય તો રોજે રોજ નિત્યના કામમાં ખર્ચાતી શક્તિની પૂરણી જે ખોરાકથી મળવાની હોય તે ખોરાકથી ન મળતાં અંદરથી ખેંચાય એ રીતે વિના કારણ શક્તિસંચયમાં ઘટાડો થાય; આ વસ્તુ ગેરલાભ જ છે, માટે લાંઘણ કરવી એ બરાબર નથી. મનશુદ્ધિ માટે કે બીજા કોઈ — ધાર્મિક કે સામાજિક પ્રસંગે પણ જો મન ઉપવાસ ન પામ્યું હોય, એને ખાવાની રુચિ બરાબર હોય, શરીર પણ બરાબર હોય, તો ખાવું એ જ યોગ્ય છે

એમ માગે અભિપ્રાય છે એ વખતે શરીરને પોષણ આપ્યા પછી જ સુંદર વિચારો તરફ મનને વાળી શકાશે *

ઉપવાસ દરમિયાન દવા બિલકુલ ન લેવી કેવળ પાણી ઉપર ઉપવાસ ચાલતા હોય કે ફળરસ કે દૂધ ઉપર ચાલતા હોય એના વચ્ચે દવા તો બિલકુલ જ ન લેવી દવા એ ઝેર છે. ઉપવાસમાં અકરાંતિયાની પેઠે ખાવા કરતાં પણ એ વસ્તુ હાનિકર વસ્તુ છે એમ માનીને એનાથી દૂર જ રહેવું દવાથી થતી હાનિનું વિવેચન આગળ ઠીક ઠીક આવી ગયું છે એટલે અહીં એને ખેંચવડાવતા નથી.

ઉપવાસ છોડવાનું કામ ઘણું બુદ્ધિપૂર્વક કરવું. ઘણીવાર જેટલા દિવસ ઉપવાસ ચાલ્યા હોય તે કરતા પણ ઘણા વધુ દિવસો ફરીથી પૂર્ણ ખોરાક પર ચડતા લાગે છે ઉપવાસની આખી યોજનામા સૌથી વધુ મુશ્કેલ કામ ઉપવાસ છોડવાનું છે એક દાખલો અહીં એને માટે આપવાની ઇચ્છા થાય છે. એક ભાઈ એક દિવસ પોતાના મકળ ઉપવાસની વાત કરતા હતા પછી એમણે આગળ વાત કરી એમના એક ભત્રીજાને પણ એમણે ઉપવાસ કરાવવા માંડયા ઉપવાસનો ક્રમ તો બરાબર ચાલ્યો. દરદીનો રોગ નાબૂદ થયો ઉપવાસ છોડવાનો સમય આવ્યો પહેલે દિવસે લીંબુના પાણીથી શરૂઆત કરી

પણ ભૂખ એટલી ખરી ઊઘડી હતી કે દરદીથી હવે રહેવાતું નહોતું. લાગ જોઈ એમણે કોઈ હાજર નહોતું એ વખતે શેર એક

* આપણી બહારનું વાતાવરણ, હવાપાણીને સહજ એવી અકુદરતી હોળીરચી ેવા હોય છે કે માણસે અવારનવાર અઠવાડિયે એક કે એકાદ દિવસ ખાવાનું છોડી દેવામા ખાસ ગુમાવવાનું નથી હોતું, કંઈક મેળવવાનું જ હોય છે, એટલે આવા પ્રસંગે ન ખાવાનું આવે તો ન ખાવામા કંઈ વાંધો નથી આવી જતો મનને જે તરફ વાળવું હશે તે તરફ વાળવામા મુશ્કેલી કદાચ જણાશે પણ શરીરને તો ફાયદો થશે એ વાત પણ સાથે સાથે નોંધી લઉં.

રોગનું ડગું, બીજું કશું ન મળ્યું એટલે ખાઈ લીધું કોઈને એની ખબર ન પડી પછી એક સ્નેહીને ત્યાં ગયા સ્નેહીને કંઈ ખબર નહિ કે શું ખવાય ને શું ન ખવાય ને કેવી રીતે ખવાય એમણે તો એમને ખાવાનો આગ્રહ કર્યો બાઈએ ખૂબ ખાધું પરિણામે સખત ઊલટી આવી, એમણે કરેલું કામ જાહેર થઈ ગયું પણ હવે કંઈ ઉપાય નહોતો ત્રણ ચાર દિવસમાં જ એમનું મૃત્યુ થઈ ગયું!

ઉપવાસમાં કેમ વર્તવું તેની સમજ બરાબર ન લીધી હોય તોપણ ઉપવાસ ભયકારક બને છે એની શરૂઆત યોજનાપૂર્વક પદ્ધતિસર ન થઈ હોય તોપણ ઘણીવાર તે નુકસાન કરે છે

ઉપર એક દાખલો ૮૦ દિવસના ઉપવાસ પછી મૃત્યુ પામેલી એક બાઈનો આપ્યો છે તે પરથી જોવા મળે છે કે ઉપવાસમાં મન જો શાંત ન રહી શકે તોપણ તે ભયકારક સ્થિતિ લાવે છે

દરદીને ઉપવાસમાં શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ સગાંસ્નેહીઓએ પોતાના વહેમો જતા કરી ખરી દરદીની શ્રદ્ધાને ડગાવવાનો પ્રયાસ ન કરવો જોઈએ પણ એની શ્રદ્ધા વધે તેવી વાતો કરવી જોઈએ એના ચિત્તને દ્વિધામાં ન પાડવું આ દૃઢ શ્રદ્ધાની સ્થિતિ નહિ હોય તોપણ ઉપવાસ ફાયદાકારક નહિ થઈ પડે, અને કોઈકવાર તે ભયકારક થઈ પડશે

ઉપવાસ સારા પરિણામો લાવશે એ શ્રદ્ધા જરૂર રાખવી જોઈએ

પરંતુ એને વિષે બહુ ગગનગામી કલ્પનાઓ ન કરવી જોઈએ ઉપવાસ એ પોષણ આપનાર નથી કે એ કરવાથી શરીર ખૂબ માતે થાય એ તો શુદ્ધિની જ એક ક્રિયા છે શરીર તેના બીજા ધર્મોને જરા ય હરકત પહોંચાડ્યા વિના શુદ્ધ થઈ જાય તો ત્યારપછી એ જે પોષણ લે તેનો તે બરાબર ઉપયોગ કરી શકે પાછળથી જો પોષણ યોગ્ય પ્રમાણમાં ને યોગ્ય રીતે મળે તો શરીર જરૂર ખૂબ વધે પણ એ વધારવાનું કામ પોષક તત્ત્વો ને તે લેવાની રીત છે, નહિ કે ઉપવાસ

રોગ એ અશુદ્ધિ છે. ઉપવાસથી એ અશુદ્ધિનો નાશ થાય છે, ને ત્યાર પછી માણસ લેવા ધારે તો પોષણનો પૂરેપૂરો લાભ લઈ શકે છે, એટલો જ ઉપવાસનો અર્થ છે. માટે ઉપવાસ વિષે વધારેપડતી આશાઓ પણ ન રાખવી એ આશા ન ફળે ને માણસ નિરાશ થઈ જાય ને માની બેસે કે એનું શરીર હવે એક પણ ઉપાયે સુધરવાનું નથી તો એ નિરાશા જ કદાચ એને મારી નાખે. માટે આ અતિ-આશાને પણ ઉપવાસનું એક ભય સ્થાન સમજવું



૫

ઉપવાસના પ્રકાર

પહેલી ચેતવણી

રોગ એ શરીરમાં જમા થયેલી અશુદ્ધિ (રોગદ્રવ્ય) છે એ આપણે જાણ્યું. એનો બાહ્ય રૂપોમાં આવિર્ભાવ તે જોઈ શકાય તેવો રોગ (ઉગ્ર રોગ) એ પણ આપણે જાણ્યું, ને એ આવિર્ભાવ (રોગચિહ્નો) રોગદ્રવ્યના નિકાલ માટે જરૂરી છે, રોગદ્રવ્ય(રોગ)નો એ મટાડ જ છે એમ પણ આપણે સમજ્યા. એટલે રોગ એ જ મટાડ છે, રોગને 'મટાડવા' માટે દવા ઇત્યાદિની જરૂર નથી. દવા કે એવા બીજા ઉપાયો કે જે રોગને દબાવી દે છે તે શરીરમાં એને જ પાછું રહેવા દે છે ને વિશેષમાં પોતાનું ઝેર ઉમેરે છે માટે એ નુકસાનકારક જ છે, લાભકારક હોય તો એ છે કે એ અશુદ્ધિને સૌમ્ય રૂપમાં બહાર આવવાને મદદ કરવી. શરીર પર ભીનું કપડું વીંટવાથી, પાણીનો છંટકાવ લેવાથી કે પાણીની અને માટીના ઉપચારોની એવી બીજી રીતોથી રોગદ્રવ્યને બહાર ચુસાવી કાઢવું એ એને મદદ કરવાની એક રીત છે, અને બીજી રીતે વધુ રોગદ્રવ્ય જમા ન થાય, જીવનશક્તિને રોગદ્રવ્ય બહાર કાઢવાને સંપૂર્ણ અવકાશ મળે એવો ઉપવાસનો એક બીજો માર્ગ છે, આગળનાં પાનાંઓનો આ સાર થયો.

ઉપવાસની જરૂરની પ્રથમ ખબર અસ્વચ્છ ટેબ ને અશુદ્ધ શ્વાસથી પડે છે. ખાવાની રુચિ ન થતી હોય તે પણ પ્રથમ ખબર આપનારો દૂત છે, પણ આ જમાનામા એ દૂતને દિશા સૂઝતી નથી હોતી એટલે બીચારો ઘાંઘોવાંઘો થઈ ભટકતો હોય કે ને આપણે એનું સ્વરૂપ જાણી શકતા નથી હોતા. સાચી ભૂખ કઈ, ભૂખનો અભાવ કયારે થયો છે, એ ' અમ ઝાગી ' વસ્તુનું આપણને આ 'સંસ્કાર'યુગમા ભાન થતું નથી. ડગલે ને પગલે જ્યા ચા-કોફી-સોડાનો આગ્રહ થતો હોય, મઘમઘતી મીઠાઈઓની સુગંધ હોય, વિધવિધ આકર્ષણો જમાડીને હોટેલો અને 'આનન્દગૃહો' પોતાની તરફ ખેચી રહ્યાં હોય, મિષ્ટાન્નો માટે વાગતહેવારો, મહેમાનોને આમંત્રણો સદા ડોકાયા જ કરતા હોય, ' અપચા'ની (અપચો કરવાની કે ગટાડવાની ?) દવાઓ અને સ્વાદિષ્ટ ટીકડીઓ ના પાડીએ છતા ઉપર પડતી આવતી હોય-ત્યા કુદરતી ભૂખ ક્યારે લાગે છે ને ખોટી ભૂખ કયારે લાગે છે, કયારે ખાવાની રુચિ નથી ને કયારે ખાવાની આવશ્યકતા કે અનાવશ્યકતા છે તેની ખબર પડવી બહુ મુશ્કેલ થઈ પડી છે. એ ખબર પડે તોપણ એના આદેશને માનવો એ મુશ્કેલ હોય છે પેટ ના કહેતુ હોય છતા જીભ હા કહેતી હોય ત્યારે માણસ ખાધા વિના રહી જ શકતો નથી ન જ ખાવુ જોઈએ, નથી જ ખાવુ, એવો નિર્ણય કરીને ઊઠયા છતા નાસ્તાનો સમય થાય એટલે મન કહી જ ઊઠે છે, ' કરી લઉં નાસ્તો, એક ટંક છોડવાનો વિચાર કર્યો છે ને ? એને બદલે બે ટંક નહિ જમુ. ' પણ જમવાનો સમય આવે છે, થાળીઓ પીરસાય છે ને આપણાથી રહી શકાતું નથી ' સાંજે તો નહિ જ, નહિ જ જમું. અત્યારે જમી લઉં ભાઈ, મારી થાળી પણ પીરસજો ' ને આપણે જમવા માટે ઝૂકી પડીએ છીએ. સાંજ પડે છે ને ઘરના માણસો કહે, ' હવે જમી લો ને, ખાશો નહિ તો સરખી નીંદર નહિ આવે ને સવારે મોડા ઊઠશો કાલનો આખો દિવસ બગડશે નાહક. ' હા ભાઈ, નાહક જ તો ! આપણે આપણા શરીરની આટલા સમયની આજ્ઞા

માનતાં માનતાં કેટલાં કેટલાં અઠવાડિયાં કાઢી એને પાછી ઠેલ્યે રાખી. પણ ગોળીઓની આ નાની સરખી આનાને ન ઠેલી શક્યા—જમ્યા. પછી તો તર્ક આગળ ચાલે છે, 'ન ખાવાથી અશક્તિ આવશે, દિવસે કામ નહિ થાય. રજાને દિવસે આખો ઉપવાસ ખેંચી કાઢીશ.' પણ રજાને દિવસે તો ઊલટું વધુ કામ રહે છે. મિત્રો મળવા આવે છે. આજે તો આપણે નવરા છીએ એમ સમજી જેમણે જેમણે પોતાનું કામ આપણે કરી દઇએ એવી આશાથી આજ ઉપર બાકી રાખ્યું છે તેઓ પોતાનાં કામો લઇને આવે છે અથવા આપણે કોઇ પાસે જઇએ છીએ. ફરજિયાત નાસ્તાપાણી લેવાં પડે છે ને ઉપવાસના નિર્ણય બીજી રજા ઉપર ઠેલાય છે!

જ્યારે ઉપવાસ આમ ખોળંબે નંખાતા જાય છે અને વાત પાછી જ ઠેલાતી જાય છે એટલે પછી આપણને ઉપવાસ કરતાં આળસ આવે છે, આપણે મન સાથે ખુલ્લી રીતે દલીલ કરીએ છીએ કે 'ઉપવાસની કંઇ જરૂર જ નથી, ઉપવાસથી તો ઊલટું શૌચ જવાનું બંધ થઇ જાય છે માટે ખાધે જ ગણો, પેટમાં કંઇક પડશે એટલે અંદર દબાણ થશે ને એની મેળે ગંદવાડ બહાર ધકેલાઇ જશે.' આ દલીલ તદ્દન બુદ્ધિહીન છે. જો દબાણથી જ બધું થતું હોય તો તો જે વસ્તુનું વજન સૌથી વધુ હોય (એવી વસ્તુ પારો છે) એ જ ખાવી જોઇએ. પારો ખાવાનો અખતરો કરો અને જુઓ કે શું પરિણામ આવે છે. સ્વર્ગનાં દ્વાર જોવાની જેને ઉતાવળ હોય તેને એનું પરિણામ કામધેનુ ગાય જેવું લાગશે; પણ દબાણ આવવાથી શૌચ જવાનું થશે એ માન્યતામાં જ સાચી સમજ નથી રહી. મળ કંઇ નીચે નથી બેઠો હોતો કે ઉપરથી દબાણ આવતાં તે એકદમ નીચે ધકેલાઇ જશે! એ તો આંતરડાંના સત્ત્વશોષક તંતુઓ પર આંતરડાંની દીવાલ પર ચોંટેલો હોય છે અને લોહીમાં ખોરાકનું સત્ત્વશોષવાના કામની આડે આવતો હોય છે. વધુ ખોરાકથી એની ઉપર દબાણ કેવી રીતે આવશે.

એટલે આમ જ આપણા વાદા આગળ ઠેલાય તે સંપૂર્ણ રીતે હાનિકર્તા છે એ રીતે પેટમાનો ઉકરડો વધતા જ જાય છે એની ગટરને કદી ખાલી કરવાનો અવકાશ જ નથી અપાતો, ગટર અંદર ને અંદર ગંધાયે ગંધાયે રાખે છે

તો કરવુ શુ?

ઉપવાસ અને ભૂખમરો

શુ કરવુ એ માટે કોઇ જાદુઇ ઉપાય તો છે નહિ નથી ખાવુ એમ ધાર્યું એટલે ન જ ખાવુ ઇશ્વર કરતા યે પેટની પહેલી આજ્ઞા માનવાની જમવાનો સમય એકવાર વગાવી જુઓ અને જુઓ કે પછી તમને જમવાની ઇચ્છા નહિ થાય, જમવાનો બીજો ટક થશે ને તમને કેટલી શાંતિ લાગશે ! જો તમે ચતુર હશો તો જોઇ શકશો કે બીજે ટંકે પેટને ખોરાક લેવાની ખરેખર કેટલી ઇચ્છા હોય છે ખાવાની ઇચ્છા કેવળ પેટમા જ નથી જાગતી, શરીરનો અણુએ અણુ ખાના માગશે એ ઇચ્છા એક મીઠી સુગંધ જેવો આપણને ભાન આપે છે આવુ આપણને લાગતુ હોય તો આપશે મનને જરા ય તાણ આપ્યા સિવાય પેટને એનું ભાડુ ચૂકવી આપવુ અને જો સહેજ પણ અનિચ્છા જેવુ લાગતુ હોય તો બીજે ટંકે પણ ખાવાનુ છોડી દેવુ

જ્યારે ન ખાઇએ ત્યારે પાણી તો તરસ મુજબ ખૂબ પીવુ

ઉપવાસ કરવાની શી જરૂર છે એ આટલી સ્પષ્ટતાથી જાણ્યા પછી, કોણે ઉપવાસ કરવા અને કોણે ન કરવા, ક્યારે કરવાની જરૂર છે ને ક્યારે નથી એ સમજ્યા પછી, ઉપવાસ અને ભૂખમરાનો ભેદ સમજાઇ જ જાય છે ઉપવાસનુ પરિણામ શુભ જ હોય તે, ભૂખમરાનુ પરિણામ ભયજનક પણ હોય કે ભૂખ શબ્દમા રહીને એ જ

જરૂરિયાત ન આપવી એવો ભાવ છે. આ ભાવને આપણે સૂક્ષ્મ રીતે સમજશું તો લાગશે કે રોગમાં દવા લેવી અને ખાવું એ પણ ભૂખમરો જ છે. શરીરની જરૂરિયાત ન ખાવું એ હોય, એટલે એની અંદર એકઠા થયેલા રોગ અને મળને શરીરની બહાર કાઢવામાં જીવનશક્તિને મદદ કરવી એ શરીરની જરૂરિયાત છે, વધુ ઝેરો શરીરમાં દાખલ ન કરવા એ શરીરની જરૂરિયાત થઈ. આ જરૂરિયાતો જો પોષવામાં ન આવે તો તે ભૂખમરો છે. માંદગી વખતે શરીરના કોષો જેને માટે તલસતા હોય તે શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ પાણી, શુદ્ધ ઉપચાર અને મળોત્સર્ગની પૂરી તક એને ન મળે, ખોરાક ઠાંસતા જ રહીએ, તો તે ભૂખમરો ગણાય. ભૂખાળવા માણસોને ખાવાનું તો બહુ મળતું હોય છે છતાં તેને 'ભૂખ્યો' કહીએ છીએ ને ? એ જ રીતે સાજા હોઈએ ત્યારે સાચી ભૂખ ઊઘડી હોય, અકસ્માત કે યોજનાપૂર્વક શરીર અન્ન માગતું હોય, પોષણ ઝીલવાને શરીરનો અણુએ અણુ જાગ્રત હોય છતાં શરીરને અન્ન ન આપવું તે પણ ભૂખમરો છે. આમ ઉપવાસ અને ભૂખમરા વચ્ચે આસમાન-જમીનનો ફરક છે. ભૂખમરો કદી જ સેવવા જેવો નથી. જરૂર કરતાં વધારે ખાવું એ ભૂખમરો હાનિકર છે તેમ જરૂર હોય છતાં ન ખાવું એ ભૂખમરો પણ હાનિકર છે. એ બન્ને જાતના ભૂખમરાથી શરીર મન અને આત્મા હણાય છે.

આજનો જમાનો બુદ્ધિનો છે. કોઈ પણ મનાય કે જે તર્કથી સમજાય નહિ તેને માનવાની આજનો જમાનો ના પાડે છે. આજનો જમાનો વેપારનીતિ ઉપર ચાલે છે. રાજ્યો પણ આજે તો વેપારની દૃષ્ટિને જ લક્ષમાં રાખીને સ્થપાય છે. કોઈ જ પ્રવૃત્તિ આજના જમાનામાં પોતાના અર્થશાસ્ત્ર વિના ચાલી ન શકે. લાભનું પ્રમાણ કેટલું છે, નુકસાનનું પ્રમાણ કેટલું છે એની ગણતરી અવશ્ય કરવી જ જોઈએ. એ રીતે ઉપવાસને પણ નાણી જોઈએ, અને તેની સાથે દવાવાદને નાણી જોવાની વિનંતિ છે.

ખોડ અને ખોટકો

આગળ ઉગ્ર રોગ એટલે શું, એ શાથી થાય છે અને એના મટાડનો સાચો ઉપાય શો એ ચર્ચાઇ ગયું છે. મળસંચયથી શરીરના યંત્રમા ખોટકો આવી જાય છે એમ કહેવાય ગયુ છે ખોટકાનુ બરાબર કારણ જાણવા માટે આપણે કોઇ જડ યંત્રનો જ દાખલો લેવો પડશે જેમ જડ યંત્રમા કચરો ભરાઇ જાય તેને તેલ બરાબર પૂરવામા ન આવે કે ગમે તેમ પૂરવામા આવે કે હદ ઉપરાંત પૂરી દેવામા આવે તો મશીન ખરાબ છે, ઘસાય છે, ચાકાઓ એકમેક સાથે બરાબર મળતા નથી અથવા મળી બહુ જામી જાય છે માફકસર તેલ પૂરવામાં આવે તોપણ મળી તો જામે જ છે–પણ જેમ વધુ ધ્યાન અપાશે તેમ ઓછી મળી થશે પણ થશે તો ખરી, અને એને પણ રોજ બરાબર સાફ તો કરવી પડશે મળી સાફ કરવામા આપણે જેમ વધુ ચોકસાઇ રાખશુ તેમ યંત્ર વધુ સારૂ કામ આપશે જો માપ વિના તેલ પૂરશું તો મળીનો કાદવ જલદી વધી જશે, અને એને સાફ કરતા પણ આળસ કે તકલીફ થશે મળી સાફ કરવાની ક્રિયા બરાબર ન થતી રહે તો ક્યારેક યંત્ર ખોટકાઇ જશે. ખોટકો લાંબો સમય ચાલશે તો યંત્રનો કોઇ ભાગ ખોડો થઇ જશે ને યંત્રનુ કામ દોષિત બનશે–એથી જ કોઈવાર આખુ યંત્ર નકામુ બનશે અથવા યંત્ર જ આખુ ખોડવાળુ બનશે ને એ કાઢી નાખવુ પડશે

ક્યારેક યંત્ર વસાવતી વખતે પૂરતુ ધ્યાન ન રખાયુ હોય તો ખોડવાળુ યંત્ર આવી જાય છે ને એથી બીજી ગમે તેટલી સાવચેતી રાખ્યા છતા મશીનમા ખોટકો લાગવાની સંભાવના રહેશે

શરીરનો પણ આ રીતે વિચાર થઇ શકે શરીરમા ચાલતા ચાલતા થયેલો પૂરો કે થોડો બગાડ, સોજા કે ઉત્તેજનાને કારણે ખોરાક કે જે શરીર સારી રીતે પચાવે–તેનુ પોષણ થાય–તે માટે શરીરમા જતો હોય, તેનુ ઝેર બને, આંતરડામા બીજા પાચન-અવયવોમા સડો થાય ગેસ થાય, લોહીમા ઝેર ચડે પરિણામે જીવન શક્તિ નિસ્તેજ બને અને તેને માથે ઝેરને બહાર કાઢવાનો

ભાગનો બોજો આવે આ થયો શરીરનો ખોટકો. અંગ્રેજીમાં એને ફંક્શનલ ડિસીઝ, એટલે કે શરીરની ક્રિયાઓનો રોગ કહેવાય છે

અકસ્માતથી વાગવાને લીધે કે અયોગ્ય રહેણીકરણીથી શરીરના અવયવોમાંથી એક કે તેથી વધુ અવયવ જો કદરૂપ કે અવિકસિત બને કે એમાં મૂળભૂત ખામીઓ આવી ગઈ હોય તેને કહીશું શરીરની ખોડ. અંગ્રેજીમાં તેને ઑર્ગેનિક ડિસીઝ, એટલે કે ક્રિયાબંધનનો–અવયવનો–રોગ કહેવાય છે.

અકસ્માતથી પડી જતાં, વાગી જતાં ખોડ આવી જવાના દાખલાઓ ઘણા જોવા મળે છે. અતિ હર્ષ કે અતિ શોકથી આઘાત લાગતાં મગજ અને હૃદયના અવયવોમાં ખોડ આવે છે. શરીરની તમામ ક્રિયાઓ તત્ક્ષણ નિશ્ચેત બની જાય ને મૃત્યુ થાય તેટલી હદે એ ખોડનું પરિણામ ઝડપી બને છે. એ પણ ઘણી વખત જોવા મળે છે કે કેટલીક વાર આકસ્મિક આઘાતોથી શરીરના હાથ, પગ ને આંતરડાં પણ ખોડવાળાં બની જાય છે. આ વસ્તુ બહુ જોવા નથી મળતી પણ દુનિયામાં એવું બને તો છે જ અને એ અસંભવિત પણ લાગે છે એવા દાખલાઓ વાંચવા મળે છે કે સ્વપ્નમાં અથવા અર્ધજાગ્રત અવસ્થામાં અથવા એક ક્ષણ વિચાર આવી જતાં, માણસને લાગે કે મારા અમુક અવયવમાં ખોડ આવી ગઈ છે અને ત્યાર પછી એણે અને બીજાઓએ પણ એનામાં એ ખોડ ખરેખર જોઈ હોય. એક દાખલો એવો બન્યો છે કે જેમાં એક માણસને ઊંઘમાં લાગ્યું કે એના જમણા હાથથી એ કામ જ નથી કરી શકતો એને એ હાથે લકવો થઈ ગયો છે. એ માણસ સૂતો ત્યારે સંપૂર્ણ રીતે તંદુરસ્ત હતો, એના હાથને એ પહેલાં કદી કશું નહોતું થયું, છતાં જ્યારે એ સવારે ઊઠ્યો ત્યારે એનો એ હાથ ખરેખર ખોડવાળો જણાયો હતો. પહેલાં તો સૌએ એને હસી કાઢ્યો, પણ

એ બીચારો લાચાર હતો, એનાથી જમણે હાથે ખરેખર કંઈ કામ થઈ શકતું નહોતું. પછી તો સૌ એને દાક્તર પાસે ઘસડી ગયા. દાક્તરે પણ કહ્યું કે ખરેખર એનો હાથ લકવો થયો છે. આવા કિસ્સાઓ પણ અકસ્માત કહેવાય. અયોગ્ય રહેણીકરણીથી તો પ્રથમ ખોટકો આવે ને પછી ખોડ આવે તે વસ્તુ ચર્ચાઈ ગઈ છે. લોહી અશુદ્ધ બને તો તેની ક્રિયાશક્તિ ઘટે, એ એક ઠેકાણે જામવા માંડે ને તે અવયવોમાં સડો પેસે, એથી એ અવયવની પણ ક્રિયાશક્તિ ઘટે ને અંતે એમાં ખોડ આવે.

આવી રીતે ખોડવાળા બનેલા સ્ત્રીપુરુષથી જે બાળક થાય તેનામાં પણ એ ખોડ ઊતરવાનો બહુ સંભવ છે. આ રીતે વ્યક્તિને ખોડ મળે તે આનુવંશિક ખોડ કહેવાય. સિફિલીસ, આંખના દર્દો, હૃદયના દર્દો અને શરીરના કોમળ અવયવોમાં લાગેલા રોગો વંશમાં બહુ સહેલાઈથી ઊતરી આવે છે. ખોડવાળા સ્ત્રીપુરુષોનું જનનબીજ પૂરતું ચેતનવાળું ન હોય તેથી બાળકનો વિકાસ એટલો પાંગળો રહે છે. એક બીજના તો અનેક બીજ થતા હોય છે ને તેમનો વિકાસ થતાં—બાળકનો દેહ બંધાતાં—ચેતનની મૂળ ખામી જે અણુમાં હોય તે અણુ બાળકના ગર્ભશરીરમાં યોગ્ય સ્થાને આવી જાય છે ને તે સ્થાન ખોડવાળું રહી જાય છે.

રોગને ખોડનું ઉત્પત્તિસ્થાન મૂળમાં તો ખોરાક જ છે અને પછી એ ખોડમાંથી પણ રોગો ઊભા થયા છે. જે અવયવ પોતાનું કામ કરવા પૂર્ણ શક્તિમાન ન હોય એટલે ખોરાક ઉપર એણે કરવાનું કામ બરાબર ન થાય. પરિણામે શરીરના પોષણનું એટલું કામ ઓછું થાય. ખોડને કારણે યોગ્ય રીતે [illegible] થયા વિનાના ખોરાકમાં સડો પેસે એ દેખીતું છે, ને આ સડાને કારણે પોષણની આખી ક્રિયા મંદ પડે છે ને શરીર [illegible] છે.

શરીર કોશો (tissues)નું બનેલું છે. શરીરને ટકાવવા

શરીરમાંના કોશોને જીવનશક્તિ આપે છે. કોશો બનાવી અંગો બને છે કે જે અંગોની સુંદરતા અને શક્તિ ઉપર આપણાં જીવનકાર્યોનો આધાર છે. આ કોશોની રચના, પુષ્ટિ અને પૂર્તિ ખોરાક ઉપર આધાર રાખે છે. એટલે જો ખોરાક શરીરની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય, પાચનક્રિયા પૂર્ણ રીતે તે ખોરાકનાં સત્ત્વો લોહીમાં ભરી લેતી હોય, એ સત્ત્વો સારાં ને પૂરતા પ્રમાણમાં હોય—તો લોહીમાંથી સરસ કોશો બને. આ આખું ચક્ર જોતાં આપણને લાગશે કે સારો ને યોગ્ય રીતે લેવાયેલો ખોરાક કેવો જરૂરી છે અને મોજને ખાતર બેદરકારીથી ગમે તેવો ને ગમે તેમ લેવાયેલો ખોરાક કેવું નુકસાન કરે છે.

શરીરયંત્રના ખોટકામાં ને જડ યંત્રના ખોટકામાં સામ્ય બતાવ્યા પછી એક તફાવત એમાં બતાવવાની જરૂર છે. જડ યંત્રની પેઠે શરીરનો એક ભાગ ખોટકાતાં આખું યંત્ર ખરાબ કામ ઉતારવા માંડે છે એટલે કે આખું યંત્ર મોળું થયેલું હોય ને જે મુશ્કેલી પડે તેવી જ મુશ્કેલી જણાય છે. પણ યંત્રમાં તો એ એક ભાગ સમારી તો એટલે આખું યંત્ર બરાબર ચાલવા માંડશે, સિવાય કે વખત જતાં એક ભાગના ખોટકા પ્રત્યેની બેદરકારીને કારણે બીજા ભાગોમાં પણ ખોટકો પેઠો હોય. પણ શરીરમાં સ્થિતિ એથી આગળ જાય છે. શરીરમાં મોટા ભાગનો હોય કે એક ભાગનો પણ ખરી રીતે તે આખા શરીરનો હોય છે. દુખાવો એક માથામાં જ જણાતો હોય પણ તેનું કારણ તો આખા શરીરના અશુદ્ધ બનેલા લોહીનું હોય છે. એક આંખ જ રોગી દેખાતી હોય કે કે સાંધો જ રોગ તકલીફ જણાતી હોય કે સોજો ઘૂંટણમાં જ હોય ત્યાં આનું કારણ બીજા અવયવ અથવા આખા શરીરના ખોરાકમાં રહ્યું હોય. કે પેટનું માથું દુખતું હોય ને આપણે માથાનો મલમ લગાવી લઈએ કે કાકડા વધ્યા ને કાકડા કપાવી નાખીએ, હજમ ન થતું હોય ને પચાવની દવા ગટગટાવી જઈએ એથી રોગ નાબૂદ નથી થતો. એને

નામુદ કરવા માટે તો આખા શરીરની સફાઇ થઇ જવાની જરૂર છે. લક્ષણ એક જ સ્થાને હોવા છતાં માંદગી તો આખા શરીરે જ હોય છે એટલે આખા શરીરની સાફસૂફીની જરૂર હોય છે. ધરતીકંપ પાચમો જ માઇલમાં દેખાય કે જ્વાળામુખી પચાસ જ ફૂટના વિસ્તારમાંથી ફાટે તેનો અર્થ એ નથી કે ધરતીની અંદરનો લાવારસ એટલા જ વિસ્તારમાં હશે. લાવારસ તો આખા પેટાળમાં છે, એના લક્ષણ જ એને ટકાવવાને અશક્ત એવા એક ભાગમાં જ બહાર આવે છે.

કુદરતના કાર્યમાં આપણે જ્યારથી વાંધો નાખવા માંડયો હતો ત્યાં આગળ, આપણી ભૂલ પછી સુધારતા સુધારતા પહોંચવાથી રોગો સારો થઇ શકે છે પછી લાંબા સમય સુધી કુદરતની આજ્ઞા પ્રમાણે જીવશું તો ખોડ પણ સારી થઇ જવાના અવકાશ મળશે. ઓછામાં ઓછું તેનાથી ભારે નુકસાન થવાનો ભય તો ટાળી જ શકાશે. કુદરતી રીતે જીવવાથી ગધાતો ગેસ થતો અટકશે. આ ગધાતા દ્રવ્યો શરીરના કોશોને નિષ્ક્રિય કરી નાખે છે જ્યારે બધા જ કોશો નિષ્ક્રિય થઇ જાય છે ત્યારે મૃત્યુ નીપજે છે. એટલે કુદરતી જીવનથી જે ખોડવાળા અવયવની અસર ફેલાતી અટકાવવામાં આવે ને તે ભાગ ઉપર હમેશાં શાંતિદાયક અસર પાથરવામાં આવે—એને તે સહેલાઇથી કરી શકે તેનું જ કામ સોંપવામાં આવે તો ઘણી વાર જોવા મળે છે તેમ એક અંગની ખોડને લીધે થતા મૃત્યુના બનાવો બંધ થઇ જાય.

ઉપવાસના પ્રકાર

રોગોને કારણે જ્યાં ઉગ્ર રોગ હોય ત્યાં તો ઉપવાસ શરૂ કરી દેવામાં વાંધો નહિ એવી શરૂઆત કેમ કરવી તે આગળ આવશે. પણ જ્યાં ખોડને કારણે ઉગ્ર રોગ કે હઠીલો રોગ હશે ત્યાં કેવળ પાણીના

ઉપવાસ લાભ નહિ આપે, ઊલટું નુકસાન પણ કરશે. કોઈ વાર માનસિક આઘાતથી માથું દુખવા લાગે કે તાવ આવી જતો હોય કે ખાવું ન ભાવતું હોય, ત્યારે ઉપવાસ એ રોગને દૂર કરવામાં સફળ નથી થતો, એથી કયારેક ફાયદો એટલો થાય છે કે ખાવામાં ચિત્ત ન હોય તેથી પાચનક્રિયા મંદ પડેલી હોય કે જે કારણે મળ બંધી જાય ને તેનો ત્યાગ બરાબર ન થઈ શકે. પણ આવા પ્રસંગોમાં કયારેક એવું પણ બનવાનો સંભવ છે કે મોળા ચિત્તને આરામ મળે અને આઘાતથી આવેલાં બાહ્ય લક્ષણો દૂર થઈ જાય.

પણ આપણે મોટે ભાગે તો સામાન્ય ફરિયાદોથી જ પીડાતા હોઈએ છીએ. વિશિષ્ટ બીમારીઓ હોય તો પણ આપણને કંઈ ને કંઈ સામાન્ય ફરિયાદ તો રહેતી જ હોય છે. એટલે એકાદ બે દિવસના ઉપવાસથી નુકસાન નથી થતું હોતું. દુનિયામાં એવા માણસો આંગળીને વેઢે ગણી શકાય એટલા જ હશે કે જેઓ સંપૂર્ણપણે તંદુરસ્ત હોય ને જેમને માટે એક દિવસના ઉપવાસમાં પણ કંઈ ગુમાવવાનું જ હોય ને મેળવવાનું કંઈ ન હોય.

રોગચિહ્ન શારીરિક ખોડને કારણે છે, જૂના રોગને કારણે છે કે ખોટકાને કારણે થયેલા ઉગ્ર રોગને કારણે છે તે આપણને સારા શરીરશાસ્ત્રીને બતાવવાથી કે બે દિવસના ઉપવાસથી જ સમજાઈ જશે.

ગંભીર જાતનો રોગ નથી કે લાંબા ઉપવાસ કરવા પડે તેવો ગંભીર ઉગ્ર રોગ નથી પણ પેટ કે માથું જ દુખતું હોય કે સામાન્ય તાવ, ઉધરસ, શરદી કે સળેખમ હોય કે એવી જ સામાન્ય ફરિયાદ છે એમ આપણે જાણતા હોઈએ તો કશી પણ પૂર્વતૈયારી વિના એક ટંક કે એક દિવસનો ઉપવાસ આરામે કરી નાખીએ તો તે ફરિયાદ દૂર થઈ જાય. ઉપવાસ વખતે પાણી તો ખાસ પીવું, તરસ મુજબ પીવું, પણ પીવામાં લોભ (!) કે સંકોચ ન રાખવો. મોળું પાણી ન

ભાવતુ હોય તો લીંબુ નીચોવીને પીવુ આ સિવાય બીજુ કોઈ પણ જાતનુ પીણુ ન લેવુ એનો જ અર્થ ઉપવાસ છે—એનાથી જ લાભ છે

આગળ કહ્યુ તેમ ઉપવાસમા ગળફા બહાર આવે છે તેનુ પ્રથમ ચિહ્ન જીભ ઉપર સફેદ છારી વળે તે છે અને પછી શ્વાસ ગંધાય એ છે અંદરની ગંદકી આ રીતે ગેસ બનીને બહાર નીકળવી શરૂ થાય છે જો આ ગંદકી વિશેષ પ્રમાણમા બહાર નીકળે તો તેથી માથુ પણ દુખે છે, મોળ ચડે છે ને અસ્વસ્થતા પણ જણાય છે, કેટલીક વખત ઘેન પણ લાગશે ને બેશુદ્ધિ જેવુ જણાશે જો ચિહ્નો આમ ઉગ્રપણે દૃશ્યમાન થતા જ જાય, અને એ જો ચાલુ જ રહે, તો સમજવુ કે વધુ દિવસો સુધી ઉપવાસ કરવાની જરૂર છે ઉપવાસમા અશક્તિને કારણે લોહી હૃદય તરફ જ વહેતુ રહે ને મગજ સુધી ન પહોંચતુ હોય તો હૃદય ઉપર ભાર લાગે ને મગજ સૂન જેવુ લાગે ત્યારે ઓશીકુ પાંગત કરતા નીચુ રહે તેવી રીતે પથારીએ સૂવુ, કે જેથી લોહી મગજ તરફ વહેવા માડે ને હૃદય ઉપરથી ભાર હળવો થાય તથા મગજ સ્ફૂર્તિમા રહે જીભ, દાત, મો વગેરે સ્વચ્છ પાણી અને પીંછીથી સાફ કરી ગંદકીને બહાર કાઢવે રાખવી

પણ આ તો આગળ વધી ગયેલુ પગથિયુ થયુ સામાન્ય રીતે ૭૨ કલાક પછી ઉપવાસની અસર જણાવા લાગે છે આ અસર વખતે જ આપણને દેખાવા માડતા ચિહ્નોથી ખબર પડશે કે આપણને વધુ દિવસના ઉપવાસની જરૂર છે કે નહિ જો વધુ દિવસના ઉપવાસોની જરૂર જણાય તો પૂર્વતૈયારી વિના શરૂ કરેલા ઉપવાસને આપણે થોડા ફ્રૂટરસ કે કાઢાથી છોડી નાખવા જે રોગો માટે આપણે ડાક્તરને ત્યા બહુ દિવસો સુધી ધક્કા ખાતા હોઈએ છીએ ને કેટલાય પૈસાનુ ખર્ચ (પાણી નહિ—પાણી તો ઘણુ સારુ,) કરતા હોઈએ છીએ તે સામાન્ય તાવ ઉધરસ, ગડગૂમડ, શરદી ન્યુમોનિયા, મરડો ઇત્યાદિને ત્રણથી ૭ દિવસના પદ્ધતિસરના ઉપવાસથી સપૂર્ણ રીતે દૂર કરી શકીએ છીએ.

જો ત્રણ ચાર દિવસના ઉપવાસ કરવા પડે તેવું પણ લાગે તો પણ આપણે તે પૂર્વતૈયારીથી જ શરૂ કરવા સામાન્ય રીતે અવયવની ખોડને સમજી માંગી જણાતી હશે તો ઉપવાસ શરૂ કર્યા પછી બે દિવસમાં તે અવયવમાં આતંરિક દુખાવો જણાવા લાગશે આવું જણાય ત્યારે ઉપવાસ છોડી દેવા ને એ અવયવને પ્રથમ સુધારવાના ઉપાય કરવા વધુ દિવસના ઉપવાસ માટે તો તૈયારી પણ વધુ દિવસની કરવી જોઈએ. શરીર જે ક્રિયા લાંબા વખતથી કરતું આવ્યું હોય તેને એકદમ એ ક્રિયાથી વંચિત કરી નાખવાથી અવયવો ક્ષુભિત બની જાય છે, મગજ પણ એ એકાએક થયેલા ફેરફારને ઝીલી શકતું નથી ને ઉપવાસથી ધારેલું સુંદર પરિણામ મેળવી શકાતું નથી ઘણી વાર ગૂંચવાડાઓ (Complications) પણ ઊભા થઈ જાય છે રોગ-દર્દના પૂરા ભાગવાથી મળોત્સર્ગ માટે તદ્દન અનુત્સાહિત બનેલ અવયવોને ફળરસો ઇત્યાદિથી થતી ધીમી પૂર્વતૈયારી ક્રમે ક્રમે મળોત્સર્ગ માટે ઉત્સાહિત કરે છે ને એનિમા લેવાય ત્યારે તેની ક્રિયાને વિના વિરોધે સહકાર આપે છે

જો આપણને કેવળ પાણી પરના ઉપવાસોથી ડર લાગતો હોય—હરીતો કે શારીરિક ખોડનો રોગ હોય ત્યારે એ ડરને સ્થાન પણ છે, જેની જીવનશક્તિ ખૂબ મંદ હોય તેને માટે પણ એ ડર સ્થાને છે—તો આપણે ફળરસ, શાકભાજીના રસ, કેવળ દૂધ ઉપર કે એ પ્રકાર ઉપર રહીને અર્ધ ઉપવાસો કરવા જોઈએ આવી રીતના ઉપવાસથી પણ શરીરની શુદ્ધિ થઈ શકે છે અલબત્ત સુધારાની ઝડપ કેવળ પાણીના ઉપવાસ કરતા ઓછી હોય છે પણ તેની ઉપયોગિતા ઓછી નથી રોગ કેવા પ્રકારનો છે તેની ખબર ન હોય ત્યારે તો અર્ધ ઉપવાસો એ સલામતીરૂપ બને છે

ઉપવાસના સામાન્ય રીતે આઠ પ્રકાર છે

૧ એકાશન એક ટંક છાંડવું કે નિરાહાર સવાર (No breakfast)

૨. માત્ર ફળના અને શાકભાજીના રસ

૩. ત્રણ ભાગ પાણી ને એક ભાગ ફળરસ.

૪. એક દિવસ ખાવું, એક દિવસ પાણી પર જ ઉપવાસ કે ફળ કે ભાજીના રસ, અથવા આવી રીતના આંતરે ઉપવાસ.

૫. કોચલા અને કંદ.

૬. એકાહાર.

૭. દૂધ.

૮. કેવળ પાણી કે નકોરડા.

હવે આ પ્રકારો એકે એકે જોઈએ, અને સમજીએ કે કોનાથી કેવા પ્રસંગોમાં કેટલો લાભ છે ને તેની કેટલી જરૂર છે. ઉપવાસના પહેલા સાત પ્રકાર તો હઠીલા રોગના દરદીઓ માટે જ છે. આઠમો પ્રકાર હઠીલા રોગમાં સફળ થાય કે નહિ એ શંકા છે. ઉગ્ર રોગવાળાને આઠમો પ્રકાર બહુ કામનો છે, પણ સાવચેતીને ખાતર તેઓ ઇચ્છે તો પ્રથમ સાત પ્રકારમાંથી પણ કોઈક અજમાવી જોઈ શકે છે.

૧ એકાશન કે એકટાણું ભોજન લેવું કે છોડી દેવું: બહુ સાદામાં સાદો આ પ્રકાર છે. આ પ્રકારને તો આપણે આપણા નિત્ય જીવનમાં પણ વણી લઈ શકીએ. ઘણા રાજદ્વારી પુરુષો અને બેઠાડુ માણસો આને પોતાનો નિત્યક્રમ બનાવી દે છે અને તેથી કામ કરવાની શક્તિ વધારે છે.

ડૉ. ડયુઇએ આ સિદ્ધાંત પર જ પોતાની નિરાહાર સવાર (No breakfast plan) ની યોજના સ્થાપી હતી એમણે ને યોજનાની આપોઆપ બીજા અમલોએ શું ખાવું અને શું ન ખાવું એની યોજના બતાવેલ ન હોવાથી તે યોજનાએ કંઈ વિશેષ લાભ લોકોને ન દેખાડયો અને તેને લોકાદર ન મળ્યો. પરંતુ એનો કંઈ જ લાભ નહોતો કે નથી

એ તો ન જ કહેવાય. ગાંધી ગીર થઈને આખું શરીર તાજું ને સ્ફૂર્તિમાન થઈ ગયું છે, એ વખતે એની એ સ્વાભાવિક સ્થિતિ સંભાળવા માટે પેટને કામ ન આપવું અને એ સ્ફૂર્તિમાં જ દિવસમાં કરવાનું કામ કરવા મંડાય તો ઘણું કામ થઈ જાય. ચાતુર્માસમાં હિંદુઓ એકટાણા લે છે તે પણ આવો જ ફાયદો આપે છે. કેટલાક માને છે કે આખો દિવસ ખાધા વિના માત્ર પાણી પીને જ વિતાવવો અને સાંજે જ ભોજન લેવું, કેટલાક માને છે કે બપોરે જ ભોજન લેવું ને સાંજે ન જમવું. કેટલાક વળી આપણને સાવ જ વિચિત્ર લાગે તેવા-એટલે કે વહેલી સવારે કે મોડી રાત્રે જ એક વાર ખાવાના મતના હોય છે.

મને લાગે છે કે આ બધી રીતો પોતપોતાની અનુકૂળતાએ સારું કામ આપતી હશે. માણસનું કામ, તેની પ્રકૃતિ ને ટેવ ઉપર એના લાભનો આધાર હશે. બુદ્ધિગમ્ય હોય તે રીતે બધા જ પોતાના લાભો રજૂ કરી શકે છે, પોતાના અનુભવો પણ ટાંકી શકે છે પણ તે ઉપર બધા જ આધાર ન ગણી શકે. શરીરને તાણ ન પડતી હોય, અસ્વસ્થ લાગણી ન થતી હોય અને સારું લાગતું હોય તો કોઈ પણ પદ્ધતિ સ્વીકારવા યોગ્ય ગણાય. આપણે હિંદુસ્તાનમાં તો બપોરના એક ટંકના ભોજનથી પરિચિત હોઈએ છીએ એટલે સૈદ્ધાંતિક રીતે આપણે એટલું કરીને સંતોષ લઈએ કે વારંવાર હોજરીને તકલીફ આપવાને બદલે એકવાર એને એણે કરવાનું કામ સોંપી દઈએ એટલે પત્યું. એથી વધુ પડતો બોજો કે જે વારંવાર ખાવાથી ભૂલથી પણ આવી જાય છે તે એની ઉપર નહિ આવે.

પણ અનુભવી આહારશાસ્ત્રીઓ કેટલાક હઠીલા રોગના દર્દીઓને એક કે બે ટંકમાં જ શરીરને જોઈતું પોષણ જોઈએ તેટલું પેલવું આપવાનું કામ હોજરીને આપી દેવાની ના પાડતા હોય છે એમની એ માન્યતા પણ બુદ્ધિગમ્ય લાગતી હોય છે. દાખલા તરીકે હૃદય-

રોગના દરદીને ચાર કે છ ટંક પણ ખડુ થોડા થોડા પ્રમાણમાં જ ખાવાનું લેવાની ભલામણ ઘણા પ્રસંગોએ થતી હોય છે, એથી હોજરી ઓછા જથ્થા પર પોતાની શકિત પ્રમાણે ધીમે ધીમે કામ કરશે ને હૃદય તરફ લોહીનો ધસારો ધીમો રહેશે.

પણ સામાન્ય રીતે એકટાણાની યોજના સારી છે એથી ભય ઓછો રહે છે ને લાભનો જ વધુ સંભવ રહે છે.

એક ટંક જ ખાવાનું હોય ત્યારે પણ ચોખ્ખું પાણી તો પિવાય એટલું પીવાનું રાખવું જ. પાણીથી પાચન–અવયવો સતત ધોવાયા કરે ને એમની ક્રિયા સુસ્ત ન બની જાય.

૨. માત્ર ફળ અને ભાજીના રસ

હઠીલા રોગના દરદીઓને માટે માત્ર ફળરસ કે શાકભાજીના રસ ઉપર રહીને ઉપવાસો કરવા તે કેવળ પાણી પર રહીને ઉપવાસો કરવા કરતાં વધુ ફાયદાકારક છે. ફળ અને શાકભાજીના રસોમાં ક્ષારતત્ત્વો અને એવાં બીજાં પોષક તત્ત્વો સારાં હોવાથી અને તે પચાવવામાં મુશ્કેલી ન હોવાથી પાચન–અવયવોનું કામ સહેલું બને છે અને લોહી પણ શુદ્ધ બનતું જાય છે. કેટલાંક ફળો રેચક; મૂત્રલ અને એવા મલોત્સર્ગને પ્રેરક બને તેવા ગુણો ધરાવનાં હોવાથી મળશુદ્ધિનું પણ કામ સારું થાય છે.

ફળો બને ત્યાં સુધી ખટમધુરાં જ પસંદ કરવાં. સંતરાં, લીંબુ, અનનસ, નારંગી, મોસંબી અને એવાં બીજાં રસવાં ફળો પાચનક્રિયાને જરા પણ બોજારૂપ બનતા નથી ને શરીરને પોષણ આપે છે. પપૈયા અને સકરટેટી જેવાં ફળો ભારે ગણાય જેણે ઉપવાસનો આખો ક્રમ જ યોજ્યો હોય તેમણે એ ભારે ફળો પસંદ ન કરવં

ફળનો રસ કાઢી એની અંદર બીજું કંઇ જ ઉમેર્યા સિવાય તે કલાકે કલાકે એક નાનો કપ પીવાનો નિયમ રાખવો. રસ સાથે પાણી પણ મેળવવું નહિ. એકી વખતે એક જ જાતના ફળનો

રસ લેવો. જુદાં જુદાં ફળોના રસનું મિશ્રણ ન કરવું. દિવસમાં રસ ચાર વાર લેવાનો હોય તો એક વખતે એક, બીજી વખતે બીજો એમ દરેક જાતના ફળોનો રસ લેવામાં વાંધો નથી, પણ એક વખતે બે ચાર ફળોનો રસ ભેગા કરીને લેવામાં વાંધો છે. જુદાં જુદાં ફળોના રસ ભેગા થવાથી કેટલીક વાર એકનો ગુણ બીજાથી મરી જાય તેવો સંભવ છે. રસની સાથે પાણી ન મેળવવું એમ કહ્યું પણ તે સિવાય જરૂર જણાય—તરસ લાગતી હોય તો પાણી પીવામાં વાંધો નથી. ફળો તાજાં અને રસદાર જ પસંદ કરવાં. સડેલ કે વાસી ફળ ન લેવાં.

જે વસ્તુ ફળોને વિષે કહી તે જ શાકભાજીઓના રસને માટે કહેવાની છે. શાકભાજીના રસ માટે લીલાં શાક જ વધુ પસંદ કરવા લાયક ગણાય, કારણ કે એમાં પાણીનું તત્ત્વ વધારે હોય તેથી તેને પચાવવામાં મુશ્કેલી ન પડે ને અવયવોને ધોવાનું કામ વધુ સારી રીતે બને. લીલાં શાકોમાં ક્ષારોનું તત્ત્વ પણ વધુ હોય એટલે તેનાથી લોહી પણ સારું શુદ્ધ થાય. કંદ શાકોમાં ખાદ્ય અને પોષક તત્ત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે, એ શરીરને બાંધે ખરું પણ એને પચાવવામાં શ્રમ લેવો પડે છે, જ્યારે ઉપવાસનો અર્થ તો શ્રમનો અંત ને આરામનો છે. હઠીલા રોગવાળાએ પ્રથમ શક્તિ વધારવાની હોય છે એ ખરું, પણ શક્તિ એટલે જીવનશક્તિ. મોટો બોજો ઊંચકવાની શક્તિ તે જ શક્તિ નથી કહેવાતી. સહન કરવાની—ટકવાની—શક્તિ એ પણ શક્તિ છે અને એ જ શક્તિ આપણા વધુ જીવવામાં, કામ વધુ કરી શકવામાં મદદગાર થાય છે. આ જાતની શક્તિ લીલાં શાકોમાંથી વધુ પ્રમાણમાં મળે છે. લીલાં શાકોમાં પણ પ્રથમ પસંદગી આપવાની હોય તો ભાજીઓને અને ટમેટાંને. ભાજીઓમાં પાલખ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. લેટિસ (Letuce) ભાજીનું પણ સ્થાન ઊંચું છે. ત્યાર પછી તાંદળજો, મેથી, ડોડી—એ ભાજીઓ પણ સારી જ ગણાય. ભાજી સારી રીતે ધોઈ સમારી ચારગણું ગરમ પાણી હોય તેમાં નાખીને ઉપર ઢાંકીને મૂકી રાખવી. ભાજીમાંથી પૂરું પાણી છૂટી રહે અને પછી એ

પાણી ઊકળતું લાગે ત્યારે એને સગડીથી નીચે ઉતારી લેવું અને એ ઠર્યા પછી એમાં બીજું કંઈ જ—મીઠું પણ મેળવ્યા વિના—ઘૂંટડે ઘૂંટડે પી જવું, ન ભાવે ત્યારે તેમાં લીંબુના થોડા ટીપાં ઉમેરી શકાય. ટમેટાં કે બીજાં શાકોને પાણીમાં બાફવાં, એને વઘારવાં કે ઉકાળવાં નહિ. કપડાની પોટલીમાં એને દાબીએ તો એનો રસ નીકળી આવે, રસ સહેજ ગરમ હોય ને પાછળ માત્ર કૂચો જ રહે તેટલા પ્રમાણમાં એને બાફવાં, અથવા આ કરતાં વધુ સારી રીતે એ છે કે ઊકળતા પાણીના તપેલા પર ચાળણીમાં શાકને રાખી વરાળથી તેને બફાવા દેવું ને પછી કપડામાં દાબીને રસ કાઢી લેવો. આ રસ પણ તેમાં કંઈ ઉમેર્યા વિના જ પીવો.

સામાન્ય લાભ મેળવવો હોય તો બે ચાર દિવસના આવા ઉપવાસથી તે લાભ મેળવી શકાશે. જો આ ક્રમને લાંબા સમય સુધી ચલાવવો હોય તો તેને માટે પણ પૂર્વતૈયારી જોઈએ. પૂર્વતૈયારીમાં પ્રથમ તો જમવાના ટંકો ક્રમે ક્રમે ઘટાડવા. ત્રણ ટંક જમતા હોઈએ તો સવારનો નાસ્તાનો ટંક છોડી દેવો. બે દિવસ આનાથી ટેવાયા પછી સાંજનો કે બપોરનો જે અનુકૂળ લાગે તે ટંક છોડી દેવો. આમ એક ટંક પર આવ્યા પછી ખાવામાં અનાજનું પ્રમાણ ઘટાડતા જવું ને રસવાળાં ફળો, ટમેટાં, કાકડી વગેરેનું પ્રમાણ ઉમેરતા જવું. કેવળ ફળો અને શાકભાજી ઉપર આવી ગયા પછી ફળ કે શાકભાજીના રસ પર આવવું ને ક્રમશઃ એનું પ્રમાણ ઘટાડતા જઈ ટંકો વધારતા જવા, આ રીતે આઠ દસ દિવસમાં પૂરેપૂરા ફળ કે શાકભાજીના રસ ઉપર આવી જવાશે. અર્ધો કલાકે અર્ધો પ્યાલો રસ પીવો ન ફાવે તો દિવસે ચાર કે પાંચ પ્યાલા પણ લઈ શકાય. રસની સાથે મેળવીને નહિ પણ બીજા વખતે પાણી પીવું હોય તેટલું પી શકાય. જીભ, મોં, કાન વગેરે પાણી અને પીંછીથી સાફ કરવા. દરરોજ સાંજે સાદા નવશેકા પાણીનો એનિમા લઈને કોઠો સાફ કરતા રહેવું. જો જરૂર જણાય તો દિવસમાં બે વખત પણ એનિમા લઈ શકાય

એક બીજી પદ્ધતિ યોજી છે. એમણે પોતાના દરદીઓને ત્રણ ચમચા પાણીની અંદર એક ચમચો ફળરસ ઉમેરીને ઉપવાસો કરાવ્યા છે. આથી પણ સારાં પરિણામો દેખાયાં છે. ૬૦, ૭૦ કે એથી પણ વધુ દિવસો સુધી ખોરાક વિના રાખીને મનોત્સર્ગનું કામ નબળા બાંધાના કે હઠીલા રોગની અસરવાળા દરદીના અવયવોને કરાવવું હોય ત્યારે આ પદ્ધતિ વધુ લાભ આપે છે. આમાં પણ પૂર્વતૈયારી અને પારણાંને પૂરતો સમય મળવો જોઈએ.

૪. આંતરે ઉપવાસ

આંતરે ઉપવાસને આપણે ધારણાંપારણાં પણ કહીએ છીએ. એક દિવસ બે ટંક ખાવું, બીજે દિવસ માત્ર પાણી ઉપર જ રહેવું એ એકાંતરે ઉપવાસ થયો. બે દિવસ ખાવું એક દિવસ ન ખાવું, ત્રણ દિવસ ખાવું ને એક દિવસ ન ખાવું, તેમ જ એક દિવસ એકટાણું, બીજે દિવસે ઉપવાસ, એક દિવસ ફળ કે ફળરસ, અથવા દૂધ કે એવા જ ઉપર રહેવું ને બીજે દિવસે બે ટંક અનાજ ખાવું, કે મુદ્દલ ન ખાવું — આવી જાતની યોજનાઓ કરીને જે ઉપવાસ કરવામાં આવે છે તેને ધારણાંપારણાં કહેવામાં આવે છે. ધારણાંપારણાં રોગના નિકાલમાં સંતોષકારક સહાય નથી આપતાં. નબળાઈથી અવયવોને એકધારો આરામ પણ નથી મળતો. છતાં નાના સમયે અવયવો આ ક્રમથી ટેવાઈ જાય તો એના કામનો બોજો હળવો થઈ જાય ને પછી મનોત્સર્ગનું કામ ઝડપથી થાય. આ પ્રયોગ બહુ લાભકારી પણ ગંભીર દરદીના રોગના અને બહુ જ અશક્ત રોગીઓને એ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

આને માટે પૂર્વ તૈયારીનો સમય અને રીત જે રીતે આપણે અખતરો કરવાના હોઈએ તો અનુકૂળ હોવાં જોઈશે. વ્યક્તિનો ક્રમ અચાનક આવી પડ્યા જેવું અવયવોને ન લાગે એ રીતે એની

પૂર્વતૈયારી કરવી અને એ રીતે જ ફરીથી પૂર્ણ બે ટંક ખોરાક ઉપર ચડવું. ધારણાપારણામાં મોટી મુશ્કેલી એ છે કે એમાં ખબર નથી પડતી કે કુદરતી ભૂખ ક્યારે ઊઘડી. એનાથી પાચન-અવયવો ઉપર ચડી ગયેલા કામને સરખું કરવા માટે, તેને તે કામ કરવાનો અવકાશ વધુ મળે તે માટે, ચાનું કામનો બોજો તેની ઉપર ઓછો નાખવો એ જ અર્થ સરે છે, અથવા તો પ્રતિકૂળ ઋતુ અને પ્રકૃતિને અનુકૂળ બનાવવાનું કામ થાય છે લાંબા સમયના રોગથી ખૂબ જ અશક્ત બનેલા દરદીને ખોરાક છોડવાની ટેવ તે પાડે છે, અને છતાં ભયમુક્ત રહે છે. ધારણાપારણાની એક બીજી મુશ્કેલી એ છે કે એમાં ભૂખ કાબૂમાં નથી આવતી ન ખાવાથી અવયવો ટેવાતા હોય ત્યાં જ ખાવાનો સમય આવી ઊભે એટલે પૂર્ણ ઉપવાસ કરવાની ટેવ પણ બહુ મોડી આવે છે. છતાં એવા દરદીઓ હોય છે કે જેમને માટે આ જ પ્રયોગ હિતકર હોય છે

૫. કોચલાં અને કંદ

જુદા જુદા હઠીલા રોગમાં જુદા જુદા પ્રકારોના કોચલાવાળા ફળો, કિસમિસ કે કંદ ઉપર રહીને ઉપવાસો થઇ શકે છે ને ઘણો લાભ થાય છે પણ ફળરસ, શાકભાજીના રસ કે એકાશન કરતાં આ ઉપવાસમાં બહુ ધ્યાન રાખવું પડે છે અમે તે માણસ ગમે તે જાતનું ફળ કે કંદ ખાવા માંડે તો તેને લાભ ન મળી શકે, ઊલટ પક્ષે નુકસાન થઇ જવાનો ભય વળી આમાં પણ પૂર્વતૈયારી ફળરસ પરના ઉપવાસમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ક્રમશ કરવી જોઇએ અને પારણાં પણ ક્રમશ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે કરવાં જોઇએ આ પ્રકારમાં આપણે આખા ફળોનો પણ સમાવેશ કરી શકીએ આ ઉપવાસની વિશિષ્ટતા એ છે કે પેટમાં ફળ કે ભોજની ભાર પણ જતી હોવાથી રસગ્રંથિઓને તે ઉત્તેજન આપે છે અને એથી શરીરને પોષણ સારા પ્રમાણમાં મળવા કરે છે, પણ જો ફળનું બરાબર માપ ન જળવાય, લેવાના સમયો બરાબર ન યોજાય, તો એથી નુકસાન થઇ બેસે એ મારો જોયેલો

એનિનામા સાધારણ ગરમ પાણી સિવાય મીઠું, લીંબુ કે આવુ એવુ કઇ ઉત્તેજક ન નાખવુ એનિમાની વિશેષ સમજણ આગળ ઉપર આપેલ છે

આ ઉપવાસો દરમિયાન પણ કેવળ પાણી પર રહીને ઉપવાસ કરતા દુખાવાના જે બાહ્ય લક્ષણો જણાય તે જણાશે પણ એથી ગભરાવાની જરૂર નથી દબાઇ ગયેલા મળ પ્રસગ મળતા જોશભેર બહાર નીકળવા માડતો હોય છે એટલે આવા ચિહ્નો દેખાય છે પણ એ ચિહ્નો લાબો સમય નહિ ચાલે, થોડા જ દિવસમા મલોત્સર્ગ સ્વાભાવિક બની જતા એ ચિહ્નો અસ્ત થશે એ ચિહ્નોમા માથુ કે પેટ દુખવાનુ, બેચેની જણાવાનુ, મોઢ ચડવાનુ ઇત્યાદિ જણાય છે જો કોઇ નાજુક અવયવમા દુખવાનુ જણાય તો તે અવયવનો રોગ હશે એમ સમજવુ એ વખતે કોઇ નિષ્ણાતની સલાહ લેવી અને તેની દોરવણી અનુસાર પ્રયોગને આગળ ચલાવવો પછી એક સમય એવો આવશે કે એ દુખાવો અદૃશ્ય બનશે અને એ જ રોગ મટવાની નિશાની હશે ત્યાર પછી જરૂર જણાય તો કેવળ પાણી પર ઉપવાસો શરૂ કરવા પણ પાણી પર ઉપવાસો શરૂ કરતા પહેલા એક વાર ફળરસ પરના ઉપવાસને છોડી, ધીમે ધીમે ખોરાક પર ચડી, થોડો વખત સભાળપૂર્વક ખોરાક લેતા રહેવુ ને શક્તિ જણાય ત્યારે નિષ્ણાતની સલાહથી જ બીજા ઉપવાસ શરૂ કરવા

લાબા ઉપવાસોની શરૂઆત જેમ ઘણા દિવસની પૂર્વતૈયારી પછી જ થઇ તેમ તે ઉપવાસો છોડી ફરી એ ટક પૂરા ભોજન પર ચડી જવાનુ પણ ક્રમે ક્રમે જ થઇ શકે રોગ જ્યારે ચાલ્યો જાય, શરીર જ્યારે પૂર્ણપણે શુદ્ધ થઇ જાય ત્યારે ઇન્દ્રિયો કામ અને પોષણ માટે એકદમ તૈયાર થઇ ગઇ હોય છે પણ એને એકદમ પોષણ આપી દેવા માડવુ નહિ એને ધીમે ધીમે ક્રમશ જ કામ પર ચડાવવી કે જેથી એની શક્તિ જોશમા ને જોશમા એકદમ વપરાઇ જઇને થાકી

ન જાય ને પ્રત્યાઘાત ન પામે આટલા બધા દિવસે તે એક જ રીતના કામથી ટેવાયેલ હોય છે એટલે એને તદ્દન ઊલટા પ્રકારનું કામ આપી દેવામા જેમ છે ઉપવાસના પારણાને પહેલે દિવસે તો ફળરસોના પ્રમાણ ને સમયે થોડા ઘટાડવા, બીજે દિવસે અમુક સમય ફળરસ ને અમુક સમય આખા રસદાર ફળ, ત્રીજે દીવસે જો હોજરીની શકિત જણાય તો માત્ર રસદાર ફળ, ચોથે દિવસ થોડા કોચલાવાળા ફળ અને રસદાર ફળ, પાચમે દિવસે કાચલાવાળા ફળ અને કિસમિસ અને કાચી ભાજી છઠ્ઠે દિવસ થોડી થોડી નજીક ટક કાજી, સાતમે દિવસે બેએ ટક કાજી અને બેએક ટક થોડુ દૂધ, પછી થોડા ભાત કે ખીચડીની સાથે દૂધ અથવા ભૂસાનાજી ભાખરી કે ભૂસાવાળો પાઉ એમ થોડુ થોડુ કરીને આગળ વધવુ આમ લગભગ પંદરેક દિવસે પૂર્ણ બે ટક અનાજ પર પહોચી જવુ હમેશા જે વસ્તુ લેવી તે થોડી જ લેવી, એનાથી પેટ પૂરુ ન ભરી દેવુ પૂર્ણ ખોરાક પર આવી ગયા પછી ચાર ખૂણે પેટ તો કદી ન ભરવુ. જો આ નિયમ બરાબર પાળવામા આવે પોતે જ પોતાને દોરવણી આપી શકે એમ ન લાગતુ હોય તો નિષ્ણાતની દોરવણી લે, પણ જો વચ્ચે ગડમડ કરી બેસવામા ન આવે તો હઠીના રોગો પણ હટાવી શકાય છે, દાકતરો જેની પાછળ છ મહિના કે વર્ષો લે છે તે રોગ ત્રણ ચાર મહિનામા સારો થઇ જાય છે

૩ ત્રણ ભાગ પાણી ને એક ભાગ ફળરસ

કેટલાક માણસોને એકલા ફળરસ નથી ભાવતો અથવા કેટલાકના શરીરનુ બંધારણ એવુ હોય છે કે એમનો ફળરસ તેમને ફાવતો નથી વળી કોઇ વખત એવુ બને કે કેવળ પાણી ઉપર જ ઉપવાસ કરવાની જરૂર હોય પણ શકિત એટલી ન હોય કે એકલા પાણી ઉપર નભી શકાય આવે વખતે પોષણ જોઇએ, મલોત્સર્ગ માટે અવયવોને થોડી ઉત્તેજના પણ જોઈએ આવા દરદીઓને માટે ડૉ. હેન્રી લિંડલેર

દાખલો છે કે એક ભાઈએ કોચલાંવાળાં ફળો ઉપર એક પુસ્તક વાંચ્યું અને એમને એના પ્રયોગો કરવાની ઇચ્છા થઈ ગઈ. ફરી પણ પૂર્વતૈયારી વિના આગલે દિવસે પૂરા બે ટંક ભરપેટ (કે ટેવ પ્રમાણે બે પેટ કરીને) અન્ન લેતા હતા તેમાંથી સીધા તેઓ માત્ર ફળ ઉપર કૂદી પડયા. કલાકે કલાકે કે બબ્બે કલાકે કે સમયના એવા અનુકૂળ વિભાગો પાડયા વિના જ્યારે ફુરસદ મળે, જ્યારે ઇચ્છા થાય, ત્યારે કોઈ પણ જાતનું માપ રાખ્યા વિના તેઓ ખાવા માંડયા. કોઈ સમયે તેઓ માત્ર એક બદામ જ ચાવી લેતા. કોઈ સમયે ચાર છ બદામ કે અખરોટ ચાવી લેતા. ક્યારેક નાળિયેર, બદામ, કિસમિસ એ ઘણી વસ્તુઓનો ખીચડો કરતા. પાણી પીવું જોઈએ કે નહિ તેની પણ એમને ખબર નહોતી. એમને મૂળ રોગ હતો કબજિયાત અને અતિવીર્યસ્રાવનો. આ રોગ દેખીતી રીતે જ આહાર પર નિયમિત ન હોવાને કારણે જ હતો એમ કોઈ પણ માણસ કહી શકે, અને આવા કારણ વખતે કેવળ પાણી ઉપર જ એકાદ અઠવાડિયાના ઉપવાસ સંતોષકારક પરિણામ આપી શકે. એને બદલે એમણે તો પાચન-અવયવો જેનાથી વધુમાં વધુ હેરાન થતા હતા તેવા પચવામાં ભારે એવા પદાર્થો ઉપર રહેવા માંડયું. સારું થયું કે થોડા દિવસમાં એમણે પોતાની અંદર ઊભી થતી તકલીફને સમજી લીધી ને એ બાબતમાં થોડું ઘણું સમજતા હોય તેવા મિત્રનું કહ્યું માન્યું ને એ પ્રયોગ છોડી દીધો ને ખાવા ઉપર અમુક બંધનો મૂક્યાં. જો એમણે એમ ન કર્યું હોત તો એમનો રોગ વધવાનો જ સંભવ હતો.

બદામ, કાજુ, અખરોટ, જરદાલુ, મકરજન, નાળિયેર, મગફળી —એ બધાં કોચલાંવાળાં ફળો કહેવાય. પણ દરેક રોગમાં તે બધાં ફળો એકસરખું કામ નથી આપતાં. એ રીતે આખાં ફળો પણ રોગ પ્રમાણે ગેરફાયદાને જ સારો ફાયદો કરે છે. ક્યા રોગમાં કયું ફળ સારામાં સારો ફાયદો આપે તેની થોડી નોંધ નીચે આપી છે

બટાટા સધિવામા

લીબુ (Lemonade Cure – લીબુના ઉપચાર) મેલેરિયામા

સક્કરજન – મરડામા

અગૂર (લીલી દ્રાક્ષ)–કેન્સરમા

કિસમિસ–ગુર્દો, હોજરી અને પાચનક્રિયાના અવયવોના રોગમા

આ પ્રમાણે બદામ, અખરોટ, જરદાળુ વગેરે કોચલા બીજા ખાસ રોગોમા લેવાથી જેવો ઇચ્છીએ તેવો લાભ આપે છે પણ આ માટે તો નિષ્ણાતની સલાહ લઇ લેવી જોઇએ સામાન્ય અજમાયશથી કઇ નુકસાન નથી થતુ, યોગ્ય રીતે પ્રયોગને આગળ વધારવાથી પણ નુકસાન નથી થતુ બુદ્ધિપૂર્વક પ્રયોગને અનુસરવાથી લાભ જ થાય છે, પણ યાદ રાખવુ કે **બુદ્ધિપૂર્વક અનુસરવાથી જ,** બુદ્ધિપૂર્વક પૂર્વતૈયારી, બુદ્ધિપૂર્વક પ્રયોગવાહન અને બુદ્ધિપૂર્વક પૂર્ણાહુતિ એ આનો અર્થ છે પાણી તો દષ્ટાન્તના પ્રયોગમા કહ્યુ તે રીતે જ, વસ્તુની સાથે નહિ પણ બીજે વખતે તરસ લાગે તે પ્રમાણે લેવુ

૬ એકાન્નાહાર

કોચલિયા ઉપર ઉપવાસની જે વાત કરી તે જ વાત એકાન્નાહાર (mono-diet) વિષે થઇ શકે એકાન્નાહાર એટલે એક જ અનાજ ખાવાનો પ્રયોગ શરીરમા અમુક તત્ત્વો ખૂટતા હોય તો તેને કારણે આતરડાઓમા દોષ આવે એ દોષને કારણે ખોરાકનુ બરાબર પાચન ન થાય આવી સ્થિતિમા ખૂટતા તત્ત્વની પૂર્તિ કરવા માટે વિશેષ રીતે અમુક તત્ત્વનો જ બનેલો ખોરાક શરીરને આપવાની જરૂર પડે છે કોઈ રોગમા માત્ર ચણા, કોઈમા માત્ર મગ, કોઇમા માત્ર ભાત, કોઇમા ધઉ કોઇમા દૂધ, કોઇમા અમુક અનાજનુ

ઓસામણ—એ રીતે ખોરાક આપીને પૂરતા તત્ત્વને વધારવામાં આવે છે. આમાં રસદાર કોચલિયાળાં ફળ કે દૂધ પણ એકાહારના જ પ્રકારો છે, કારણ કે એ પ્રયોગ મળશુદ્ધિના ઉદ્દેશથી નથી થતો પણ શક્તિ વધે અને પાચન-અવયવો ઉપર બહુ બોજો ન આવે ને એમને મલોત્સર્ગના કામનો પહેલાં કરતાં કંઈક વધુ અવકાશ મળે એ જ ઉદ્દેશ એમાં સમાય છે આમાં ખોરાકના શરીર બાંધે તેવા તત્ત્વો વિશેષત સમાયેલાં હોય છે

૭ દૂધનો પ્રયોગ

ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે કે દૂધ એકાહારમાં ગણાય એમ તો કોચલિયાં પણ એકાહારમાં ગણાય છે, છતાં એકાહારથી આને આપણે એના માટે જુદું પાડીએ છીએ કે એકાહારમાં અનાજનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે, એમાં 'ખાવું' શબ્દનો ભાવ આવે છે કે જેની પાછળ કંઈ ખાસ નિયમ-વિધિ જેવું પાળવાનું નથી હોતું. 'ખાવા' કરતાં આ જુદું એ માટે પડે છે કે એમાં 'ઉપચાર'નો પણ ભાવ છે

દૂધ એ તો સંપૂર્ણ રીતે ખોરાક ગણી શકાય, પણ તેમાં પાણીનું તત્ત્વ મોટા પ્રમાણમાં હોવાથી તે ઉપવાસનું પણ કામ કરી શકે છે લગભગ તમામ હઠીલા રોગોમાં દૂધ સારો લાભ કરે છે

વીતેલા જીવનના વર્ષોને યાદ કરશું તો બાલ્યકાળ સૌથી વિશેષ સ્ફૂર્તિવાન અને તેજસ્વી લાગશે બાળપણમાં રમણ શક્તિ વધારે હોય છે, સહનશક્તિ પણ ખૂબ હોય છે ગમે તેટલી દોડાદોડથી પણ થાક કે કંટાળો નથી આવતો, તોફાન મસ્તી અને સાહસની વૃત્તિ અને શક્તિ પણ તે કાળે જ હોય છે વિકાસનું ઝડપીમાં ઝડપી પ્રમાણ બાલ્યકાળમાં જ હોય છે બાલ્યકાળમાં નિર્દોષતા, મુગ્ધતા અને સાત્ત્વિક ગુણો વિશેષ જોવામાં હોય છે આનું કારણ શું?

જેણે દૂધનો પ્રયોગ કોઈ વખત કર્યો હશે તેને આ કારણ તુરત સમજાઈ જશે કેવળ દૂધ ઉપર જ નભતા જીવનમાં આ ગુણો સ્પષ્ટ રૂપે પ્રગટે છે ચાર છ અઠવાડિયાંના દૂધ ઉપરના ઉપવાસમાં પહેલે જ અઠવાડિયે આવા સુંદર ભાવોની આપણને લાગણી થાય છે. બાળકમાં એ ગુણો વિશેષ પ્રમાણમાં અને વધુ તેજસ્વી રૂપે હોવાનું કારણ માતાના દૂધ સાથે થતું સ્નેહનું સિંચન છે. જગતની સર્વોત્તમ સિદ્ધિ માતાનું દૂધ છે. પ્રેમથી પોષેલી ગાય પણ દૂધ આપતાં પ્રેમ ભાવ અનુભવે છે. માણસ જેનું દૂધ ઉપયોગમાં લે છે તેવા ભેંસ કે બીજા કોઈ પ્રાણી કરતાં ગાયમાં આપણે વિકસિત માનવીય ભાવો વધુ જોઈએ છીએ, એટલે એના દૂધમા આપણને સ્નિગ્ધતા લાગે છે. ગાયના આવા દૂધ ઉપર થોડાં અઠવાડિયા કે થોડા દિવસો રહેતાં આપણે આપણું જગત જ બદલાઈ ગયેલુ જોઈએ છીએ, આપણે જાણે પુનર્જન્મ પામતા હોઈએ એવો આપણને ભાવ જાગે છે. મન ખૂબ પ્રફુલ્લ ને શાંત લાગે છે. આવી સ્થિતિમા આપણે આપણું દર્દ ભૂલી જઈએ છીએ. દર્દ સુધારવાની એક રીત એ પણ છે કે દર્દને ભૂલી જવું. દૂધથી એવું બને છે. પણ તે સાથે દૂધ અવયવો ઉપર માતા બાળક ઉપર હેતનો હાથ ફેરવે તેમ ધીમું માલીશ કરે છે ને ખોડખાંપણવાળા કે હઠીલા રોગથી પરેશાન બનેલા અવયવો હોશમા આવે છે. એ રીતે એમની તકલીફો ઘટતી જાય છે.

દૂધ રેચક હોવાથી મલવિસર્જનનુ કામ અને અવયવો ધોવાનું કામ સરસ બને છે. એ ઉત્તેજક નથી.

દૂધ પણ ફળરસ વગેરેના ઉપવાસમા બતાવ્યા પ્રમાણે માપ અને સમયના ટૂંકા ટૂંકા વિભાગોની યોજના કરીને જ લેવું જોઈએ. એને એક જ વખત ગરમ પાણીની ગરમીથી ગરમ કરીને ઢાંકી રાખવું જોઈએ. ટકે ટકે તાજું દૂધ મળતું હોય તો સારું. શેડકઢું

દૂધ પીવા મળે તો વધુ સારુ. ગાયનુ દૂધ વધારે સારુ. ગરમ પાણીની ગરમીથી ગરમ થયેલા દૂધમા બધા તત્ત્વો બરાબર જળવાઈ રહે છે ને મલાઈ બહુ વળતી નથી. ગરમ પાણી ભર્યું હોય તેવા મોટા તપેલામા દૂધનું નાનુ તપેલુ રાખવાથી દૂધ પોતાની અંદરનું એક પણ તત્ત્વ નાશ પામવા દીધા વિના જોઈએ તેવુ ગરમ થઈ જાય છે જો આ રીતે અથવા અગ્નિ ઉપર સીધું ગરમ કરતા દૂધ ઉપર મલાઈ વળી જાય તો મલાઈ બાદ કરીને જ દૂધ પીવું. ગાયનુ દૂધ મળવુ મુશ્કેલ હોય તો બકરીનુ દૂધ પણ સારુ. જો બકરીનુ દૂધ પણ જોઈતા પ્રમાણમા ન મળે તો ભેંસનું દૂધ લેવુ, પણ ભેંસના દૂધ ઉપર મલાઈ અવશ્ય થવા દેવી ને એ મલાઈ બાદ કરીને જ દૂધ લેવું. જો એમ નહિ થાય તો દૂધને પચાવવા માટે અવયવોને શ્રમ લેવો પડશે કે જે ઇચ્છવા જેવો નથી

દૂધના ઉપવાસ ઉપર આવતા પહેલા પૂર્વતૈયારી કરવી જોઈએ ને પારણામા પણ સાવચેતી પૂર્વક આગળ વધવુ જોઈએ

ફળરસ, ફળો, કંદ, દૂધ, એકાન્ન એ બધા ઉપર ઉપવાસ કરતી વખતે એનિમાનો ઉપયોગ હમેશા કરવો દૂધના ઉપવાસમા એનિમાની જરૂર કદાચ ઓછી પડશે. એનિમા તો આંતરસ્નાનનુ કામ કરશે પણ એ રીતે બાહ્યસ્નાન પણ બરાબર થવુ જોઈએ. બની શકે તો દિવસમા બે વાર શરીરની ગરમી જેટલા જ ગરમ કે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવુ, અથવા એક વાર સ્નાન કરવુ શરીરની ગરમીના પ્રમાણમા ગરમ કે ઠંડા પાણીમા ભીંજવેલ ટુવાલથી સ્પંજિંગ પણ આવશ્યક જણાયે કરવુ શ્રમ બહુ ન લેવો પણ સામાન્ય કામ કરવામા વાંધો નહિ દૂધ વિષે જરૂરી નિયમો છે. તેમા તો ઓછામા ઓછો શ્રમ લેવો જોઈએ પણ આ બધા ઉપવાસોમા ખુલ્લી હવામા [illegible] ...ઓની બારે કસરતથી

નુકસાન થવા સભવ છે પણ થેાડા માઇલેા સુધી ફરવા જવુ એ સપૂર્ણ રીતે સારુ છે જો શરીરની શકિત સારી ન હેાય તેા શરીરને જરા પણ થાકનેા અનુભવ ન જણાય તેટલુ ફરવુ જોઇએ, જરા પણ અતિશ્રમ ન થવેા જોઇએ

કેવળ પાણીભર

ઉપવાસેાના આ પ્રકારેા વિષે તેા અહી ટૂકમા જ લખ્યુ છે પણ ખરી રીતે તેા એ વિષે દરેકે દરેક બાબતની ડગલે ને પગલે જ્યાતી સલાહ આપે તેવા જુદા પુસ્તકની જરૂર છે અહીં જેટલુ કહ્યુ તે તેા માત્ર નિર્દેશ કર્યો જેટલુ જ કર્યુ છે, આથી વિશેષ લખવા જેટલેા અહી અવકાશ નથી આમા તેા આપણે ઉપવાસનુ તત્ત્વજ્ઞાન અને કેવળ પાણી પર ઉપવાસ, એ જ બાબતને વિશેષ રૂપે ચર્ચી ગકીશુ પાણી પર ઉપવાસ એ ઉગ્ર રેાગના દરદીઓને વિશેષ ઉપયેાગી છે, અને ફળ દૂધ વગેરે પર ઉપવાસ એ હઠીના રેાગના દરદીઓને ઉપયેાગી છે એટલે હઠીના રેાગમા ઉપવાસની દેારવણી માટે જુદુ જ પુસ્તક આ સસ્થા તરફથી પ્રગટ થશે.

આપણે ફળ-દૂધ ઉપર ઉપવાસ કરીએ કે ધારણા પારણાના ઉપવાસ કરીએ કે કેવળ પાણીના ઉપવાસ કરીએ પણ તે તેની યેાગ્ય યેાજના અનુસાર જ થવા જોઇએ એક યેાજનામા બીજી યેાજનાની ધાલમેલ ન થવી જોઇએ વચ્ચે બીજી કેાઇ ચિકિત્સા-પદ્ધતિની પણ ધાલમેલ ન કરવી દવાનુ તેા નામ જ ન લેવુ

નિસર્ગોપચારક ડૉ મેક ફેાપના એક દરદીએ પેાતાના એક રેાગમા કેવળ પાણી ઉપર ઉપવાસ શરૂ કર્યા થેાડા દિવસ એના ઉપવાસ ચાલ્યા પણ વચ્ચેથી એની શ્રદ્ધા તૂટી એણે એક હેામિયેાપથ ડૉકટરની સારવાર લેવા માડી એ ભલા માણસે ખરુ જોતા તેા જો શ્રદ્ધા ન હેાય તેા ધીરે ધીરે કરીને ઉપવાસ છેાડી દેવા જોઇતા હતા

કે ફળરસો ઉપર અમુક દિવસો વિતાવવા જોઈતા હતા, પણ ચિકિત્સા-પદ્ધતિ તો નહોતી બદલવી જોઈતી કારણ કે એની એને બહુ ભારે કિંમત ચૂકવવી પડી. એકાએક ચિકિત્સાપદ્ધતિ બદલવાથી એના અવયવો એકદમ ખળભળી ઊઠયા અને થોડા જ સમયમાં એનું મૃત્યુ થયું ! ઉપવાસનો માર્ગ આમ વિકટ છે, પણ જો શ્રદ્ધા, ધીરજ અને કુનેહ હોય તો એના જેવો ઉત્તમ અને સહેલો માર્ગ પણ બીજો કોઈ નથી.

૬

વૈજ્ઞાનિક ઉપવાસ

નિર્જલ ઉપવાસ ન કરવા

ઉપવાસના સાત પ્રકાર આગલા પ્રકરણમાં જોઈ ગયા. પણ ઉપવાસોનો જેને રાજા કહેવાય તે તો આઠમો પ્રકાર 'કેવળ પાણીભર' ઉપવાસનો છે. આને આપણે નકોરડા પણ કહીએ છીએ. નકોરડાનો અર્થ કોળિયો ન લેવો તે, જો કે કોળિયો તો માત્ર અનાજનો જ લેવાય એવું આપણે સમજીએ છીએ પણ વર્તનમાં તો આપણે પાણી સિવાય કશું જ લેતા નથી અને એ જ બરાબર છે. કેટલાક લોકો નિર્જળા એકાદશી કરે છે, બીજા પણ નિર્જળ ઉપવાસો કેટલાક લોકો કરે છે પણ નિર્જળા ઉપવાસ ન કરવા જોઈએ. પાણી વિના પાચન-અવયવો સંકોચાઈ જાય છે ને અવયવો ધોવાતા નથી. માટે ઉપવાસ દરમિયાન પાણી તો જરૂર લેવું. જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે લેવાનું ચૂકવું નહિ. રોજાના ઉપવાસમાં મુસલમાનો દિવસે મોંનું અમી પણ ગળે

ઉતારતા નથી તે વસ્તુ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ બરાબર નથી જૈનો પણ ચોવિહારમા સૂરજ આથમે ત્યાથી તે બીજે દિવસે સૂરજ ગાઢવા ચડી જાય ત્યા સુધી પાણી પીતા નથી કે થૂક ગળે ઉતારતા નથી તે પણ આરોગ્યને માટે નુકસાનકારક છે શુદ્ધ પાણી તો કોઈ પણ પ્રસગે છૂટથી પીવુ જોઇએ

ઉપવાસ માટે હિંમત

ઉપવાસ શરૂ કરતા પહેલા આપણને ભય લાગે છે કે એ થઈ શકશે કે નહિ મને લાગે છે કે જેને હઠીલો રોગ ન હોય, અવયવની ખોડથી રોગ થયો ન હોય અને જીવનશક્તિ સામાન્ય રીતે ઠીક હોય તો એને માટે ઉપવાસ અઘરા નથી એને એથી ફાયદો અવશ્ય થશે ઉપવાસના પ્રથમ ડોકટરો અને બીજા પણ ઘણા ડોક્ટરો કે જેઓ ઉપવાસથી આજે હજારો દરદીઓને સાજા કરી રહ્યા છે તેઓએ પોતાના એ ધધાની શરૂઆત જાત અનુભવ પછી જ શરૂ કરી હોય એવુ બન્યુ છે આગળ ડૉ ટેનર ડૉ. ડયુઇ અને ડૉ લિન્ડા હેઝાર્ડના પ્રસગો નોધ્યા છે અમેરિકામા તેઓ આ ચિકિત્સાના અગ્રગણ્ય ડોકટરો હતા અને છે, તેમ તેમણે પોતાના પ્રથમ અનુભવ પહેલા ભાગ્યે જ અર્ધો દિવસનો પણ ઉપવાસ કર્યો હશે.

વર્ષોથી પથારીવશ રહેના એક દરદીએ ૧૧૮ દિવસના સફળ ઉપવાસ કર્યા હતા આ સમય ઘણો લાબો કહેવાય પણ લાબા સમયના રોગને માટે એ જરૂરી હતો ડૉ હેઝાર્ડે એની સારવાર કરી હતી જો અમેરિકા જેવા ખાઉધરા દેશમા ઉપવાસ થઇ શકે છે તો આપણા દેશમા કે જ્યા પ્રમાણમાં ખાવા ઉપર કઇક સયમ જેવુ છે ત્યા કેમ ન થઇ શકે? વળી આપણે તો 'ઉપવાસ' શબ્દથી પરિચિત છીએ. પશ્ચિમના દેશો કરતા આપણે એ વિષે આશ્ચર્ય પામવાનુ ઓછુ છે કેટલા

થોડા સો વર્ષોથી આપણે બીકણ બની ગયા છીએ એટલે જયા જરા પણ ભય જેવુ લાગે ત્યા આપણે જતા ડરીએ છીએ- પણ જો જગતમા ડરીને જ જીવવુ હોય તો તો પછી કોઇ જ ઉપચારનો આશ્રય શોધવો વ્યર્થ છે તો તો જીવવામા પણ ડરવા જેવુ છે પણ ના, આપણે આવા કલ્પનાના ભયોને છોડવાને પણ હવે તૈયાર થવા જઇએ છીએ, આપણે સમજતા જઇએ છીએ કે માથુ મૂકે તે માલ ખાય.

સફળ ઉપવાસના ઘણા દાખલાઓ પાછળ આપ્યા છે તેમાથી વાંચનાર જોઇ શકશે કે કેવા કેવા રોગમા કેવી કેવી, ભયકર સ્થિતિમા કેવા કેવા માનસવાળી વ્યક્તિઓએ ઉપવાસ કરીને દરદમાથી મુક્તિ મેળવી છે એ સાથે નિષ્ફળ ઉપવાસ અને ઉપવાસના ઉપચારમા મૃત્યુ થયુ હોય તેવા દરદીઓના પણ દાખલા આપ્યા છે તેમા જોતા મળશે કે કેવી ભૂલો કર્યાથી તે દાખલાઓ નિષ્ફળ થયા ડો. લિન્ડા હેઝાર્ડની એકલી જ કારકિર્દી જોઇશુ તો એમના ૩૦ હજાર કેસોમાથી માત્ર બાવીસ જ કેસોમા મૃત્યુ આવ્યુ ! મૃત્યુ પામેલાના શબોની પરીક્ષા (પોસ્ટ મોર્ટમ) મા મોટે ભાગે તો એ જ જોવામા આવ્યુ છે કે દરદીના શરીરમા દવાઓના ઝેરોએ ઘ. પહેલેથી એટલી બધી ખરાબી કરી નાખેલી કે એમનુ મૃત્યુ ઉપવાસ શરૂ કરતા પહેલા ક્યારનુ યે નિર્માઇ ચૂક્યુ હતુ ઉપવાસે તો એમના અતકાળમા મીઠી શાતિ આપવાનુ કામ કર્યુ હતુ

ડો. ગેસ્ગર્સનો એક દાખલો અહી વિશેષમા નોધી લઇએ એ પછી આપણે ઉપવાસ કેમ કરવા તેની વિગતમા જઇશુ.

ડો ગેસ્ગર્સના જ શબ્દોમા એમનો દાખલો નોધીએ

"હુ કમળાના રોગથી પીડાતો હતો સોવીમાથી લાચાર ઘટતી જ જતી હતી, અશક્તિથી આખુ શરીર તૂટી જતુ હતુ પાચનક્રિયા બિલકુલ મદ

પડી ગયેલી ગઈ ઊંઘ પણ આવી શકતી નહિ આંખોનું તેજ ઘટતું જતું હતું અને થતું હતું કે હું હવે જીવીશ નહિ પણ હવે તો મને મૃત્યુ પણ મીઠું લાગતું હતું હું પ્રભુને કહેતો, 'ઓ પ્રભુ આ નકામી જિંદગીને હવે ન લંબાવો.' મારા નબળા અશક્ત શરીરની મને શરમ પણ ખૂબ લાગતી. સશક્ત અને લાલઘૂમ તબિયતવાળાની સામે, ભૂખ્યો માણસ મીઠાઈની દુકાન સામે જે ભાવથી જોઈ રહે તે ભાવથી, હું જોઈ રહેતો, અને મનમાં થતું કે આવું નમાલું શરીર લઈને તો નથી જ જીવવું, પણ મોત પણ જલદી આવતું નહોતું!

"આ સ્થિતિમાં હતો ત્યારે ઉપવાસ વિષે એક લેખ મેં વાંચ્યો. દવાઓથી થાક્યો હતો એટલે આના ઉપર મને સહેજે શ્રદ્ધા બેઠી ને મેં ઉપવાસનો નિર્ણય કર્યો. આ પહેલાં આડત્રીસ વર્ષમાં હું કદી અર્ધો દિવસ પણ ભૂખ્યો રહ્યો નહોતો. પણ મેં હિંમત કરી.

"પહેલા બે દિવસ એક ટંક જમ્યો, પછી બે દિવસ ફળ ઉપર રહ્યો. પાંચમો અને છઠ્ઠો દિવસ મુદ્દલ ન ખાધું. પાણી ખૂબ પીતો, તે સિવાય કંઈ જ ન લેતો. ત્યાર પછીને દિવસે નારંગીનો રસ લીધો. ત્રણ દિવસ નારંગીનો રસ લીધો. દર બે કલાકે સવારે ૮ વાગ્યાથી રાતના ૮ વાગ્યા સુધી એક એક કપ રસ લેતો. રોજ સવારે એકવાર એનિમા લેતો ને એકવાર સાધારણ ગરમ પાણીનું સ્નાન લેતો. આટલા દિવસ મારો શ્વાસ ખૂબ ગંધાતો, જીભ પણ ખરાબ થતી. એમાં હવે ઘણો સુધારો થઈ ગયો અને લાગ્યું, જાણે મને કંઈ કંઈ તકલીફ જ નહોતી. સાધારણ અશક્તિ રહેતી છતાં પાંચ કલાક ભણાવી શકતો, ઘેરથી શાળાએ ચાલીને જઈ શકતો, ઉપરાંત લખવાનું પણ કામ કરી શકતો. નારંગીના રસ પછી તાજું ગેડકું દૂધ લેવાનું શરૂ કર્યું. દૂધ લેવાના પહેલા દિવસે સવારે ૮થી બપોરના એક વાગ્યા સુધી દર કલાકે એક એક કપ દૂધ પીતો. મને તાજગી અને સ્ફૂર્તિનું

ભોજન કર્યું. આમ બે દિવસ ચલાવ્યું ને પછી કાળજીથી અન્નની શરૂઆત કરી. પંદરમે દિવસે હું પાકો પૂરા બે ટંક અનાજ ઉપર આવી ગયો પંદર દિવસ મારે ખૂબ સમમ ગાળવો પડયો, પણ એનો બદલો મને ઘણો મોટો મળ્યો ત્યાર પછી દર મહિને થોડા દિવસનો મે આ પ્રયોગ થોડા મહિના સુધી કર્યે રાખ્યો એથી મારો રોગ તદ્દન નાબૂદ થયો મારા શરીરમાના બધા ઝેરો નીકળી ગયા, મારા શરીરને પોતાની સમગ્ર શકિતથી વિકાસ સાધવાની તક મળી ને હું જે ઇચ્છતો હતો તે સુંદર શરીર મને મળી ગયું"

ડૉ ગેમ્મર્સનો આ પ્રયોગ કોઇ પણ માણસ વિના ભયે કરી શકે છે આમા નકોરડા ઉપવાસ તો માત્ર બે જ દિવસના હતા, અને ૮–૧૦ દિવસના ઉપવાસ સુધી તો કોઈ પણ સામાન્ય સમજનો માણસ પોતાની મેળે કરી શકે તદુરસ્ત મનાતા માણસે બે ત્રણથી વધુ દિવસના ઉપવાસનો અખતરો કરવો ઠીક નહિ, પણ તેઓ પણ આ રીતે ઉપવાસો કરે તો જરૂર કઇક લાભ જ મેળવે સામાન્ય દરદો માટે એ સારો ઇલાજ છે

પોતાની મેળે લાંબા ઉપવાસ

પણ આપણે તો લાગા ૨૦, ૪૦ કે તેથી પણ વધુ દિવસના ઉપવાસ વિષે અહી જાણવાનુ છે એટલુ અહી જ કહી દેવુ જરૂરી છે કે એટલા લાબા ઉપવાસ વિષે આપણે જાણીએ ને આપણી શ્રદ્ધા તેમ જ નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચે ઉપવાસ કરતા કરના પણ કેટલીક સામાન્ય સમજની જરૂર હોય છે તે સમજણ કેળવીએ, પણ એ લાબા ઉપવાસ પોતાની મેળે કરવાનુ જોખમ તો ન જ ખેડવુ એ જોખમ જ છે એમા વચ્ચે વચ્ચે દબાઇ ગયેલા નાના મોટા રોગો ફરી જાગ્રત થઇ શરીરની બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે, કોઇ વાર બહુ ઝાડા થાય છે, કોઇ વાર બહુ તાવ રહે છે, કોઈ વાર નાડી બહુ અસમ બની જાય છે, કોઇ વાર અમુક પ્રકારના સ્નાનો આપવાની

જરૂર ઊભી થાય છે ત્યારે કયારે કયું સ્નાન આપવાનું તે નક્કી કરવાનું હોય છે, ઉપવાસ લંબાવવા કે નહિ, તે કયારે તોડવા કે નહિ, કેવી રીતે તોડવા, વગેરે સવાલો બાબતે એ બધું આપણે નક્કી ન જ કરી શકીએ. નિષ્ણાત જ એ નક્કી કરી શકે, કારણ કે એણે જુદા જુદા દરદીઓના કિસ્સાઓની સારવાર કરી હોય, અનેક જાતના રોગીઓને ઉપવાસ દરમિયાન ઉઠતાં જોયા હોય ને અખતરાઓને અંતે એણે એનો ઉપાય સમજી લીધો હોય. માટે આપણી ગમે તેટલી પૂરી સમજણ હોવા છતાં અનુભવને અભાવે આપણે લાંબા ઉપવાસનું જોખમ આપણી ઉપર ન ઉપાડવું. આપણે નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચે રહેવું જ જોઈએ. એવી સગવડ ન હોય તો પત્ર દ્વારા સલાહ મેળવવી જોઈએ અથવા ઉપવાસ શરૂ કરતાં પહેલાં રૂબરૂ મળીને એકવાર સલાહ લઈ લેવી જોઈએ. જે અગાઉ દવાઓનો મારો ન ચડેલો પડ્યો હોય ને સામાન્ય જ એવી રહેણીકરણીથી જ રોગ ઉત્પન્ન થયો હોય તો અહીં લાંબા ઉપવાસ વિષે ઝીણી ઝીણી તમામ વિગતોને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે એ પરથી કદાચ કોઈ પોતાની મેળે તે ક્રમ લઈ શકે પણ શક્ય હોય તો તો નિષ્ણાતની સલાહ લેવાનું ન જ ચૂકવું. પોતાની મેળે લાંબા ઉપવાસની શરૂઆત કરી દીધા પછી જો કોઈ બાબતમાં મૂંઝવણ થાય અને કોઈ નિષ્ણાતની સલાહ મળે તેવું ન હોય તો કોઈ પણ બીજી ચિકિત્સાપદ્ધતિના ડૉક્ટર પાસે દોડી ન જતાં ડર પણ ગભરાયા વિના શાંતિથી, ધીરજથી ને બુદ્ધિપૂર્વક નકોરડા ઉપવાસોને ધીમે ધીમે છોડીને ખોરાક ઉપર આવી જવું.

ફળોમાં પાકાં ફળો ને ભાજીઓના રસ તેમ એના જેવા આહારો અને પ્રયોગો પણ શરીર શુદ્ધિના કામને આગળ વધારશે ને શરીરની શક્તિ પણ તેથી ટકી રહેશે.

અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે નકોરડા ઉપવાસ તો પણ કોઈ વાર

એ વધુ સાગ નીવડે છે. ફળો ખાટા ને ખટમધુર પસંદ કરવાં. તેમનાં સ્ટાર્ચ, ચરબી કે નત્રિલ જેવા દ્રવ્યો નથી હોતાં કે જેને પચાવવાની જરૂર પડે

બેએક અઠવાડિયા ક્રાગમ પર ગયા પછી ઉપવાસ છોડવાનો જે ક્રમ હવે પછીના પાનાઓ પર આપવામાં આવ્યો છે ને થોડું આગળ કહેવાઇ ગયુ છે તે પ્રમાણે જે ઉપવાસ પણ છોડવા થોડા દિવસો ખોરાક લીધા પછી શક્તિ સારી જણાય અને જાતે ઉપવાસ કરવાની હિંમત હોય તો આવચેતીથી તે રાઉ ફરવા પણ ત્યારે પણ નિષ્ણાતની સલાહ મળતી હોય તો તો તે તેવી જ.

ક્યાં ક્યાં ને શા માટે?

માથાનો કે પેટનો દુખાવો, ઝાડા કે કબજિયાત, શ્વાસ ગભરાતો હોય કે શરીરે ખંજવાળ આવતી હોય કે અસ્વસ્થતા, બેચેની, થાક, કંટાળો એવી લાગણીઓ થતી હોય, શરીર ની આવતુ હોય–ત્યાથી ઉપવાસની જરૂર ઉત્પન્ને ઊભી થયેલ માનવી સહેજ પણ ન ખાવાની ઇચ્છા થાય એટલે એક ટક તો ખાવાનુ છોડી જ દેવુ જો એક ટક છોડવાથી માથાનો દુખાવો વધે તો બીજો ટક પણ ખાવાનુ છોડી દેવુ

ખોરાકમાં ખોટી પસંદગી હોય ખોટી જાત હોય, ખોટુ પ્રમાણ હોય, ખોટી બનાવટ હોય અને તેને પાચન – અવયવોમા મોકલવાની (ચાવવાની) ખોટી રીત હોય તો પાચન અવયવો બગડે છે, એમા ગેસ થાય છે, ગેસમાથી ઝેર થાય છે, ઝેર લોહીને અશુદ્ધ કરે છે જીવનશક્તિ અશુદ્ધિ પોતાના અસ્તિત્વને જોખમકારક ન બનાવી મૂકે તે માટે તેને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અશુદ્ધિને બહાર નીકળવા માટે ચાર દ્વારો છેઃ ચામડીના છિદ્રો, ફેફસા, મુત્રના અવયવો અને હોઠો.

માંદગીનું પહેલું કારણ મુખ્ય છે પછી ગૌણ કારણ માનસિક સ્થિતિ છે ચિંતા, ભય, ક્રોધ, ઈર્ષા અને અસંયમિત આવેગોથી શરીરની બધી ક્રિયાઓ ઢીલી થાય છે બીજા અવયવોની પેઠે પાચન-અવયવોના કામને પણ હાનિ પહોંચે છે ગ્રંથિઓમાંથી રસ છૂટી શકતા નથી ને ખોરાક લોહીમાં જઈ શકે તેવો બનતો નથી તેથી હોજરી કે આંતરડામાં પડ્યો તે સડે છે, તેમાંથી ગૅસ ઝેર, ઇત્યાદિ બને છે, લોહીમાં પ્રવેશી તે અશુદ્ધિ પ્રસરાવે છે ને જીવનશક્તિ તેને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે

ત્રીજું કારણ સવિશેષ ગૌણ છે, તે છે કોઈ અમુક અવયવમાંની ખોડ ખોડવાળા એક અવયવને કારણે બધા અવયવોનું કામ શિથિલ બને છે, જ્યારે ખોરાક તો પોતાના નિત્યના ક્રમમાં હોજરી તરફ ધકેલાતો જ હોય છે તેથી પણ સામાન્ય ઉગ્ર રોગ અને પછી ગંભીર રોગ થાય છે

મળશુદ્ધિનું વધારે પડતું કામ જ્યારે ચામડીને પણ કરવું પડે ત્યારે ચામડીએ ચળ આવે છે ફોલ્લા થાય છે, ચામડી એ માટે અશક્ત બને ત્યારે નાકને એ કામ કરવું પડે છે અને સળેખમ જણાય છે ગળાને પણ એ કામ કરવું પડે છે અને કાકડા વધેલા જણાય છે કે ઉધરસ થાય છે કે દાંતનું દર્દ જણાય છે જ્યારે આ અવયવો પણ કામને પહોંચી શકે નહિ ત્યારે કામ ફેફસાંને સોંપાય છે ફેફસાંને સોંપ્યું ત્યારે સ્થિતિ કફની ગણાય ક્ષય કે એ ક્ષયની નિશાની છે કોઈવાર કામનો બોજો હદ બહાર વધી ગયો હોય તો તે હૃદય તરફ ધકેલાય છે હૃદય એ કામ કરવાને અશક્ત નીવડતાં હૃદય બંધ પડવાનો કિસ્સો બને છે એપેન્ડિસાઇટિસ પણ આને જ લીધે થાય છે, લીલું કે નરગીના બીજને કારણે નહિ. એ એક મળશુદ્ધિનો જ અવયવ છે, એ

બહુ કોમળ હોય છે ને એ કામનો વધુ પડતો બોજો નથી સહી શકતો. એપેન્ડિસાઇટિસમાં દાક્તરો એપેન્ડિક્સને એક નકામો અવયવ સમજીને કાપી નાખે છે–ઓપરેશન કરે છે. એ તો હૃદય કે ફેફસાંના રોગમાં તે અવયવો કાપી નાખવા જેવું કામ થયું કહેવાય!

આંતરડાના કોઇપણ સોજામાં પાચનક્રિયાને આરામ આપવો અને અન્નમવોનું સતત ધોવાણ (આંતરબાહ્ય સ્નાનથી) કરવું એ સિવાય બીજી એક પણ સારવારની જરૂર નથી.–જો કોઇ ગુંચવાડો (complications) ન હોય તો એપેન્ડિસાઇટિસ કે બીજા સોજાઓ ત્રણ દિવસના પદ્ધતિસરના ઉપવાસથી મટી જાય છે, તાવ દૂર થાય છે ને દુઃખ ટળી જાય છે.

આંતરડાંને પોતાનું કામ પોતાની શક્તિ કરતાં વધુ ઝડપથી ને ખેંચાઇને કરવું પડે ત્યારે જે ક્રિયા દશ્યમાન થાય છે તેને આપણે મરડો કહીએ છીએ. આ રીતે જ આપણે બીજા રોગોનાં કારણો સમજાવી શકીએ. એ સમજ્યા પછી આપણને લાગવું જોઈએ કે રોગ થાય ત્યારે તેને શરીરમા પાછો પેસાડી દેવાની પ્રવૃત્તિ કરવા જેવી નથી. રોગ એટલે કે રોગદ્રવ્ય જલદી નીકળી જાય ને શરીર જલદી શુદ્ધ થઇ, અવયવો વધુ કામના બોજામાથી જલદી મુકત થઇ આપણને તકલીફ જણાવતાં અટકી જાય તે ઇચ્છા ખોટી નથી. પણ એનો અર્થ એ નથી કે દવાથી એ અવયવોને પોતાની તકલીફ તેઓ ન જણાવી શકે તેવા મૂઢ બનાવી દેવા જો અવયવો તકલીફથી ખૂબ બૂમો મારતા હોય તો આપણે એવું કંઇક કરવું જોઇએ કે તેમનું કામ વધુ શાંતિપૂર્વક ચાલે. જ્યારે હૃદય પોતાના પર આવી પડેલા કામથી બંધ પડું પડું થતું હોય ત્યારે આપણે મધ ને લીંબુનું પાણી પીને તેને એકદમ શાંતિ આપવી, તેને અનુકૂળ પાણીનું બંધાણ (પેક કે કોમ્પ્રેસ) આપીને એના અતિવેગને એ જીરવી શકે તેવો કરી દેવો, એક વાર તાત્કાલિક આ ઉપાય કર્યા પછી એવા જ સાદા ઉપાય લેવા કે જેથી એ

એનું વધારાનું કામ શાંતિપૂર્વક કરી શકે. આ રીતે જ મગજશુદ્ધિનું કામ થશે. આમ કરવાને બદલે જો ઇંજેક્શનથી એને ચૂપ કરી દેવામાં આવે તો અતિ તોફાની બાળકને એકદમ અગ્નિનો ડામ દઈને કે ચાબખે મારીને શાંત કરી દીધા પછી અકાળે આમ ગૂંગળાઈને જેમ એનું કરુણ મૃત્યુ નીપજે તેવી જ રીતે હૃદયનું મૃત્યુ થઈ જાય છે, અથવા તો મૂઢ બનેલા હૃદયનું કામ કોઈ બીજા વધુ નાજુક અવયવને માથે પડે છે. આમાંથી દર્દીનું મગજ નબળું થઈ જાય છે કે ઉન્માદ રક્તપિત્ત જેવા રોગો થાય છે.

દવાવાદનો જ એ સિદ્ધાંત છે કે જ્યારે શરીરની ઉષ્ણતા અસામાન્ય હોય, એટલે કે કોઈ તાવ કે રોગ હોય, ત્યારે પાચનરસો નથી ઝરતા—ત્યારે પાચનક્રિયાનું કામ બંધ પડે છે. છતાં નવાઈની વાત છે કે આ દવાવાદના પંડિતો જ દર્દીને રોગ વખતે પણ 'ખાવામાં કંઈ ખાસ વાંધો નથી' એવી સલાહ આપે છે!

જાતીય રોગોમાં પણ કંઈ લગાડવાની દવા કે પીવાની દવાની જરૂર નથી. સ્ત્રીઓનું માસિકધર્મ યોગ્ય ક્રમમાં ન હોય તો તેને માટે પણ દવાની જરૂર નથી. તમામ જાતીય રોગોનું પ્રથમ કારણ ખોરાક અને મલોત્સર્ગની વચ્ચે પ્રમાણ ન જળવાયું હોય એ જ હોય છે. ચેપ એવી જ વ્યક્તિને લાગે કે જેના શરીરમાં રોગદ્રવ્ય એકઠું થયું હોય. એટલે આવા રોગમાં પણ રોગદ્રવ્યનો નિકાલ, રોગદ્રવ્યની વૃદ્ધિની પ્રવૃત્તિની અટકાયત—એ જ ખરો ઉપાય છે. સ્ત્રીઓને માસિકધર્મ આવે છે તેનું કારણ ગર્ભાશય તૈયાર થતાં તેમાં ખરાબ લોહી એકઠું થવા માંડે છે ને દર મહિને ત્રણ ચાર દિવસમાં કંઈ પણ તકલીફ ઊભી કર્યા વિના બહાર નીકળી જાય છે. એ દર માસે નિયમિત રીતે નીકળી જ જવું જોઈએ. જો ખોરાક અને મલોત્સર્ગનું પ્રમાણ જળવાય નહિ તો ખરાબ લોહીને એકઠાં થવામાં મુશ્કેલી પડે છે. એ અનિયમિત રીતે એકઠું થાય છે, કોઈ વાર બહુ એકઠું થઈ જઈને

બહાર નીકળે છે તો કોઈવાર થોડું જ ઓકકું થઇ શકે છે એવી સ્થિતિમા એ બહાર નીકળતા તકલીફ પણ આપે છે આ રોગમા ઉપવાસથી મનોત્સર્ગની ક્રિયાને સુધારી તેનામા આવે એ સાદો, સરળ ને સાચો ઉપાય છે, એનિમા, ફ્રશ (ગરમ પાણીના પોક), અને ગરમ પાણીનુ સ્નાન લેવુ પણ જરૂરી હોય છે દવાવાદના ડોકટરો આ બાબતમા વિરોધી વચણુ બતાવે છે પણ તેમનુ વચણુ તો આખી કુદરતની જ વિરુદ્ધ છે

નિર્ણય કેમ કરવો ?

ચાહ્નચિહ્નોથી જ્યારે આપણને લાગે કે મનોત્સર્ગને પૂરતો અવકાશ આપવા લાંબા ઉપવાસોની જરૂર છે જ ત્યારે પ્રથમ બેએક દિવસના ઉપવાસ કરી જોવા પ્રથમ દિવસ એક ટંક ખાવુ, બીજે દિવસે ફળરસ ઉપર ગુજરવુ, પછી બે દિવસ પાણી સિવાય કશુ ન લેવુ એનિમા બરાબર સવારસાંજ લેવો ને પછી જો આપણુને આંતર અવયમા કઇ દુ ખાવો જણાય તો સમજવુ કે આપણો રોગ હઠીલો છે માથુ દુ ખવું, તાવ આવવો, મોળ આવવી–એવા સામાન્ય લક્ષણો જ હોય અને જીભ ઉપર સફેદ છારી વળતી હોય ને શ્વાસ ગંધાતો હોય, ને બીજી કોઇ તકલીફ જણાતી ન હોય, તો આપણે આપણો રોગ ઉગ્ર રોગ સમજી લેવો ઉગ્ર રોગ કે હઠીલા રોગનો ભેદ તે વખતે નહિ પારખી શકાયો હોય તો જ્યારે આપણે લાંબા ઉપવાસ ઉપર ઉતર્યા હઇશુ ત્યારે શરીરમા રહેતા તાવ અને નાડીના ધબકારા પરથી પણ તેને પારખી શકાય સામાન્ય રીતે શરીરની ગરમી ૯૮।। ડિગ્રી અને નાડી ૭૨ રહે છે શરીરની પ્રકૃતિ અનુસાર એમા થોડો આગળ–પાછળ ફરક રહે છે એમ તો એક તદુરસ્ત માણસના શરીરની ગરમી ૯૫ ડીગ્રી પણ જણાઇ હતી શરીરનો બાંધો અને અને શરીરની શક્તિ પરથી સામાન્ય બુદ્ધિથી આપણે કહી શકીએ કે અમુક માણસના શરીરની સામાન્ય ગરમી કેટલી હોવી ઘટે ન નાડી

રૂપી હોવી જોઈએ. એ બાબત ઉપવાસમાં ઝેરદ્રવ્યના ઝડપી વિસર્જનથી શરીર નાજુક બની જાય અને નાડી અસ્થિર થઈ છે. શરીરની ઉષ્ણતા જો સામાન્ય કરતાં નીચી ઊતરી હોય ને નાડી ધીમી હોય તો તે દર્દીના રોગને માટે [illegible] પણ જો ઉષ્ણતા સામાન્ય કરતાં ઊંચી અને નાડી વધુ [illegible] તો ઉગ્ર રોગ [illegible] છે. આવી રીતે જો દર્દીની [illegible] નબળાઈ બતાવે તો [illegible] ઉપર [illegible] તે પછી એનો જ પ્રયોગ પૂરો કરવો.

બે દિવસના પ્રાથમિક ઉપવાસ પછી જો ઉગ્ર રોગની [illegible] હોય તો પ્રથમ તે પ્રાથમિક ઉપવાસ તોડી નાખવા. દાખલા તરીકે [illegible] પૂર્વતૈયારીથી [illegible] બે દિવસના ઉપવાસ પછી [illegible] દિવસે [illegible] ચોથે દિવસે [illegible] ને પાંચમે દિવસે [illegible] બાફેલી ભાજી અને હલકું શાક [illegible] વાટકી [illegible] થોડો ખોરાક લેવા.

જો [illegible] ઉગ્ર રોગ જ જો આ પ્રાથમિક ઉપવાસથી [illegible] નથી ત્યારે સ્થિતિ ગંભીર હોય [illegible] ઉગ્ર રોગ [illegible] પ્રથમ ઉપવાસની અસર નથી [illegible] સ્થિતિ [illegible] તો [illegible] પણ બહુ [illegible] આપો [illegible] નહિ એ વખતે તો બીજા ચાર દિવસ [illegible] ઉપર [illegible] ઉપવાસ [illegible] પડે એ ઉપવાસનો ક્રમ [illegible] સ્થિતિ [illegible] દિવસના ઉપવાસ [illegible] દેવા ને થોડો સમય [illegible], [illegible], પછી પૂર્ણ પૂર્વતૈયારીથી [illegible] ઉપવાસનો [illegible] નવા [illegible] તે રોગ સંપૂર્ણ રીતે નાશ પામી જશે.

પૂર્વતૈયારી

પૂર્વતૈયારીની એ [illegible] ઉપવાસ [illegible] [illegible] [illegible] અંતર [illegible] ન લાગે, તેઓ નિ[illegible] રહેવાય તે માટે

એ આવશ્યક છે જો પૂર્વ તૈયારી ન હોય તો ઉપવાસ દરમિયાન એ અવયવો સતત વિરોધો ઉઠાવ્યા જ કરે છે અને તેની સામે ટકી ન શકતા દરદી તકલીફ ખૂબ અનુભવે છે અને ઉપવાસ લગાતાર પણ નથી થતા, પરિણામ જેવું જોઇએ તેવું આવતુ નથી, માટે પૂર્વતૈયારી તો અવશ્ય જોઇએ.

પૂર્વતૈયારીમા પ્રથમ તો આપણે આપણા મનને તૈયાર કરવાનું છે કે ઉપવાસથી જરૂર લાભ થશે આપણે સમજવું કે રોગનું કારણ મળસંચય જ છે તો પછી મળને દૂર કરવાના ઉપાયમા આપણને અશ્રદ્ધા શા માટે હોય? આપણે જાણ્યું કે ઉપવાસથી જેઓ જેવી જગ્યાએ કે જ્યાં તો એ પહેલા દિવસોથી સાત્વિક ખોરાક જ નથી મળ્યો હોતો કે જેથી ઉપવાસ દરમિયાન શકિત રહે, તેમને તો પૂર્વ-તૈયારી પણ કરવા નથી મળતી, છતા ત્યા ૯૦-૯૦ દિવસ સુધી ઉપવાસ કર્યે છતા મૃત્યુ ન પામનાર નાકો હોય છે, તો આપણે શા માટે ડરવું? આપણે જાણ્યું કે દના ઝેર છે અને મળવિસ-ર્જનના કામને માટે એ અયોગ્ય છે, એ તો ઊલટું શરીરનું કામ વધારે છે તો આ જાણ્યા પછી આપણે ઉપવાસ કરવાનો નિશ્ચય કરી જ શકીશું, આપણી શ્રદ્ધા પણ આખર સુધી ટકશે પણ પછી આપણી સામે જ્યાં આવશે આપણા 'હિતેચ્છુઓ' તો આપણા મિત્રો, સગાસ્નેહીઓ ને ઓળખીતા દાકતરો આપણી દયા ખાતા આવશે, ઉપવાસના આપણા નિર્ણયને ડગાવવા તેઓ પોતાનો એક પણ પ્રયત્ન બાકી નહિ રાખે, આપણે જાણતા હોઇએ કે એ લોકો આમ કરીને આપણું ખરૂં હિત નથી કરતા, તેઓ અજ્ઞાન જ છે, છતા ઘણીવાર આપણે એમની પાસ હારી જવાની અણી પર આવી જઇએ છીએ અને માટેના સાચો ઇલાજ આપણે એમને ચોખ્ખું સભળાવી દેવાનો કે 'મિત્રો, મહેરબાની કરીને મને ઉગરવા દો, આપના અનુભવો સાચા હોય તોપણ અત્યારે આપની પાસે ...

કામમાં જો આપ મદદ કરવા ઇચ્છતા હો તો આપ આવો. આપને સહર્ષ આમંત્રણ છે, અને નહિ તો એક બે મહિના માટે આપ મારા પર મહેરબાની કરવા ખાતર પણ અહીં નહિ આવશો.'

આપણા મનને અને આજુબાજુના વાતાવરણને આમ તૈયાર કર્યા પછી પ્રકૃતિમાતાનું પવિત્ર સ્મરણ કરી પહેલે દિવસે નાસ્તાને વિદાયગીરી આપવી. બીજા દિવસથી ખાવાના સમયો ઘટાડતા જવા. જો ટેક છોડવાનું મુશ્કેલ જણાતું હોય તો પાકાં ફળ અને ટમેટાનું ઓસામણ તે ટેકે અનાજને બદલે લેવાં. આમ ટેકો છોડતા જતાં ને તેને સ્થાને ફળ ને ટમેટાનું ઓસામણ લેતા જવું ને ચારેક દિવસમાં સંપૂર્ણ રીતે ફળરસ ઉપર આવી જવું. ફળ અને ટમેટાના રસને પણ પછી ધીમે ધીમે ઘટાડતા જવા ને પછી સાદું થોડું મધ અને લીંબુના રસ ઉપર આવવું. આ એક સરસ શરબત બનશે. આ શરબત દિવસમાં બબ્બે કલાકે એક એક કપ લેવું. બે ચાર દિવસમાં આને પણ ઓછું કરી નાખી તદ્દન ચોકખા પાણી ઉપર આવી જવું. ૩૦ દિવસના કેવળ પાણીપરના ઉપવાસ માટે દસ દિવસ આવી રીતે આ પૂર્વતૈયારીના લાગે. આ દિવસો દરમિયાન એકાંતરે એનિમા લેવો અને પછી પૂર્ણ ઉપવાસ પર આવી ગયા પછી રોજ સવારે એનિમા લેવો, જો જરૂર જણાય તો ઉપવાસના થોડા દિવસો દરમિયાન રોજ સવાર ને સાંજે એમ બે વાર એનિમા લેવો.

પૂર્વતૈયારીના દિવસોમાં કંઈ ઉગ્ર ઉપરની તકલીફ જણાતી હોય તો તેની ચિંતા ન કરવી, ઝેરો બહાર નીકળતાં હોવાનું જ એ સૂચન છે.

ઉપવાસ દરમિયાન એનિમા રોજ લેવાનો હોય છે, સ્નાન પણ અમુક પ્રકારે રોજ લેવાનાં હોય છે, પેટ અને કોમ્પ્રેસ બાંધવાની પણ જરૂર પડે છે અને મેડિટેશન પણ લેવાથી ઘણી મદદ રહે છે. આ બાબતો વિષે હવે સમજી લઈએ.

એનિમા

એનિમા એ બસ્તિનો એક પ્રકાર છે આપણે શૌચ રોજ જતા હોઇએ તો પણ પેટ પૂરેપૂરુ સાફ થઇ ગયુ છે એવુ આપણે ન માની શકીએ આતરડાના છેક નીચેના છેડા આગળના મળદ્વાર નામના અવયવ આગળ જે મળ પડી રહ્યો હોય છે તે જ કેટલીક વાર આવતો હોય છે ને મોટા ભાગનો મળ તો આતરડામા પડયો રહે છે અન્ન પાચન ન થયુ હોય ને અવયવો પૂરા શકિતમાન ન હોય ત્યારે જ આવુ બને છે, પણ આજની આપણી રહેણીકરણીમા આ બનાવ સામાન્ય છે એટલે દર અઠવાડિયે – પખવાડિયે મળવિસર્જનના બધા અવયવો સાફ થવા જોઇએ આનો એક માર્ગ જુલાબનો છે પણ જુલાબ તો જે ભાગોમા કઇ જ વાધો ન હોય તેવા અન્નનળી અને બીજા ભાગોને પણ નાહક ઉશ્કેરતા જાય છે ને આતરડામા એ મોટી ધમાલ મચાવે છે, જુલાબ ન લેવા બાબત અગાઉ બધુ સારી રીતે લખાઇ ગયુ છે

જે અવયવો સાફ કરવાના છે તે શરીરના નીચેના ભાગમા આવેલા છે એટલે સાફ કરનાર પદાર્થ નીચેથી એ અવયવોમા દાખલ થાય તો જ બીજા અવયવો એની ખલલથી બચે અને જે પદાર્થ વાપરવામા આવે તે એવો હોવો જોઇએ કે એનાથી કશો ઉશ્કેરાટ ન થાય, કશી તકલીફ ન થાય, કશી માઠી અસર ન થાય આવો પદાર્થ માત્ર સ્વચ્છ પાણી જ છે પાણી ફુવારાની પેઠે છટાઇને જો ફરી વળે તો આતરડામા ઝૂમની પેઠે રહેલા શોષક તતુઓનો એકે એક તતુ બરાબર ધોવાય ને તેની પરથી મળ છૂટો થઇ જાય

આ યોજના આપણને ગમી જાય તેવી છે, અને આજે એ યોજના બહુ જ અમલમા પણ છે દવાદારૂ દાકતરો પણ હવે એની તરફેણ કરવા લાગ્યા છે, પણ તેઓ હજી એનો છૂટથી ઉપયોગ સૂચવતા

કરે છે. ખરી રીતે એમ કરવા જેવું કશું નથી. ફુવારાના જોરથી અવયવોને હાનિ પહોંચે એવો ભય રાખવો નકામો છે. ફુવારો કંઈ પંપથી મારવાનો નથી હોતો કે એનું એટલું જોર હોય. બીજો ડર એવો રાખવામાં આવે છે કે અંદર પાણી ખૂબ ભરાય તેથી નાજુક અવયવોને તે માટે જગ્યા કરવા આઘાપાછા થવું પડે. પણ આ ભય પણ વજૂદવાળો નથી. પાણી તો અંદર પાંચ દસ મિનિટ જ રહેવાનું હોય છે, અનેક વજનનો ભાર ખોરાક કલાકો સુધી પેટમાં રહેતા હોય છે, બાળકથી પેટ ફૂલેલું મહિનાઓ સુધી રહે ત્યારે જ સ્થાન ભ્રષ્ટ થાય છે, તો પાણી જેવો પોચો પદાર્થ પાંચ મિનિટ અંદર રહે તેમાં ભય જેવું હોઈ જ ન શકે. અલબત્ત, પાણીમાં જો સાબુ, સાબુ મીઠું એવા હલકા ઉત્તેજક પદાર્થો ભેળવ્યા હોય અને તે બહુ વખત અંદર રહે તો અશાન્તિ ખૂબ આવી જાય, પણ ચોખ્ખા પાણીથી તો જરા પણ ભય પામવા જેવું નથી.

પાણીનો આ ફુવારો તે જ એનિમા. જેમાં ગરમ પાણી સમાય તેવા એક ડબ્બાને નીચે એક નાનું નાળચું હોય છે અને તેની જોડે રબરની એક લાંબી નળી જોડવાની હોય છે. આ નળીને છેડે પોચા લીસા લાકડાની કે એવી બીજી વસ્તુની ભૂંગળી જોડાય. ડબ્બામાં નવ શેકું પાણી ભરી ડબ્બું ઊંચે ખીંટી પર મૂકી નળી સાથે જોડાયેલી ભૂંગળી મળદ્વારમાં દાખલ કરવામાં આવે. ભૂંગળીની સાથે નળીને હોય છે તેનો બંધ-ઉઘાડ થાય તેવી ચકલી હોય તે ફેરવવાથી ડબ્બામાંના પાણીને આંતરડામાં પ્રવેશવાની છૂટ મળે છે. બગીચાની અંદર હોજના ફુવારા, દુકાનોમાં શોભા માટે રાખવામાં આવતા નાના ફુવારા અને નાના બાળકો ઘરમાં રમત રમતાં ઊંચે રાખેલા પાણીના પ્યાલામાં નળી નાખીને જે ફુવારા બનાવે છે તેવી જ નિર્દોષ રીતે ફુવારાની જેમ પાણી આંતરડામાં જાય છે. વહેવાનો એ કુદરતી નિયમ છે કે વસ્તુ જેટલે ઊંચેથી આવી હોય તેટલે અંશે ઊંચે તે ચઢી પણ

અસ્વાભાવિક જોર વિના પોતાની મેળે ચડી જાય, આ નિયમ અનુસાર ઊંચે રાખેલા ડબલામાંથી પાણી આંતરડામાં ઊંચે ચડે છે, તેનાથી કશી જ તકલીફ થતી નથી. આવું ડબલું નળી અને ભૂંગળી સાથે, અથવા છુટા ભાગો પણ બજારમાં મળે છે. સ્ત્રીઓ અને પુરુષો માટે ભૂંગળીઓ જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે.

પાણી મળદ્વારેથી ચડાવતાં પાચન-અવયવોને વધારે પડતું જોર ન પડી જાય તે માટે અમુક બેઠક એવી જરૂર હોય છે. અશક્ત દર્દીએ બહુ શાંતિથી પાણી લઈ શકાય તે માટે ડાબે પડખે ટૂંટિયાં વાળીને સૂવું. ડબલું ઊંચે રાખી ભૂંગળી મળદ્વારમાં દાખલ કરી દેવી. જો કંઈક શક્તિ હોય તો મોં જમીનને અડાડી પગ વાળીને, ઘૂંટણોને પેટ નીચે લાવી ઢગ ઊંચું રહે તેમ ભાખોડિયાભેર રહેવું. આવી રીતે પાણી દાખલ થશે તે અંદર જરૂરી એવા બધા અવયવોમાં સહેલાઈથી પહોંચી જશે ને અવયવો ધોવાશે પણ બરાબર. ત્રીજી બેઠક ઉભડક બેઠા બેઠા પાણી ચડાવવાની છે. જેમને ટેવ પડી ગઈ હોય છે તેમને તો એ ફાવી જાય છે પણ સામાન્ય રીતે એ બેઠકથી પાણી લેતાં થોડી અસ્વસ્થતા જણાય છે. વળી કેટલાક લોકો ઊભા ઊભા પણ પાણી લઈ લે છે આથી અસ્વસ્થતા નથી જણાતી પણ પાણી બરાબર ઉપર નથી ચડતું. એથી કેટલીક વાર ઘૂંટણના સાંધાઓમાં દુઃખ પણ થાય છે, એનું કારણ ગુરુત્વાકર્ષણથી પાણી પેટની નીચેના અવયવો તરફ જાય છે તે છે એટલે ઇચ્છવા યોગ્ય. તો પ્રથમ બે બેઠકો જ ગણી શકાય. એ બેઠકો વખતે મીણિયું કાપડ કે બીજું કંઈ પાથરવું કે જે, કદાચ પાણી બહાર ઢોળાય તો ભીનું થઈને અગવડ ઊભી ન કરે.

પાણી એની મેળે બધું જ ઉપર ચડી જશે. ટેવ નથી હોતી ત્યારે એને સહેલાઈથી અંદર ને અંદર જાળવી શકાતું નથી, પણ ત્યારે તો એ માટે ખાસ પ્રયત્ન કરવો પડે. પાણીને પ્રયત્નપૂર્વક અંદર

સમાવી રાખવું. ઘણા લોકો તો પાંચ કે તેથી પણ વધુ રતલ પાણી સહેલાઈથી લઈ શકે છે, એટલે ત્રણ રતલ પાણી આપણે ન સમાવી શકીએ એવું તો કંઈ નથી જ. બધું પાણી ચઢી ગયા પછી ભૂંગળીને હળવેથી બહાર કાઢી લેવી. ભૂંગળી બહાર કાઢતા પાણી એકદમ બહાર નીકળવા ન માંડે તેનું ધ્યાન રાખવું. પછી પાંચેક મિનિટ હળવે પગને આંટા મારવાનું કામ કરવું. આ સમય દરમિયાન અંદરનું પાણી બધા અવયવોમા બરાબર ફરી રહેશે. ત્યાર પછી આપણે જાજરૂમા જવું અને હળવે હળવે પાણી બહાર કાઢવા માંડવું. આ પાણી સાથે જ મળના લચકેલા ગઠ્ઠા બહાર નીકળવા માંડશે. કોઈ વાર સ્વચ્છ પાણીના રૂપમા પણ હશે. જો પાણી બરાબર નહિ ચડાવાયું હોય તો એવું ને એવું બહાર આવશે. જો બરાબર ચડાવાયું હોય છતાંય પાણી એવું ને એવું બહાર આવે તો સમજવું કે પેટ સાફ જ છે. પણ એવું તો ભાગ્યે જ બને.

આટલી માહિતી પછી જોઈ શકાશે કે એનિમા એ તદ્દન નિર્દોષ વસ્તુ છે અને મળવિસર્જન માટે તે ખૂબ ઉપયોગી છે. સામાન્ય તંદુરસ્તીને વખતે પણ પખવાડિયે એક ટંક જમવાનું છોડી દઈને બીજે ટંકે ભોજન લેતા પહેલા એક કલાક અગાઉ એનિમા લઈ લીધો હોય તો શરીર સારૂ રહે. જમવાનું ન છોડીએ તોપણ એનિમા લેવામા વાંધો નહિ. જમતા પહેલા કલાક દોઢ કલાકે તે લેવો જોઈએ. અને ઉપવાસ દરમિયાન તો એ જરૂર રોજ લેવો જોઈએ. એથી જો મળ કે [illegible] બહુ નીકળતો હોય તો રોજ બે વાર લેવામા પણ વાંધો નહિ.

જો પેટમા વધુ ગેસ હોય તો પાણી ચડવાથી તકલીફ થાય છે. એ સ્થિતિમા થોડું થોડું પાણી ચડાવીને કાઢતા રહેવું. એ રીતે વાર વારે પાણી લેતા ને કાઢતા આખરે જ્યારે તદ્દન સ્વચ્છ પાણી બહાર આવે ત્યારે વધુ પાણી લેવાની જરૂર નહિ. અતિશય પ્રમાણમા

મળ જામ્યો હોય ને પાણી એની વચ્ચેથી માર્ગ કરી ઉપર ન ચડી શકે ત્યારે પણ આમ જ કરવું. દગ્ધ હોય ને તકલીફ થાય તો 'ટાર્પેલેટર' નો તે સાથે ઉપયોગ કરવો

બાળકોને પણ થોડા થોડા પાણીથી જ એનિમા આપવાની પદ્ધતિ રાખવી એને વડીલોએ પોતાની ગોદમા જ નિનાતવાળી બે'ક આપવી બાળકોને તો નકોરડા ઉપવાસ કરતા ફળરસ ઉપર જ રાખવા વધુ સારા

કોઇ વાર એનિમામા મળ સાથે કરમો પણ પડે છે એ સ્વાભાવિક સમજી તેનાથી ગભરાવું નહિ, એ પણ રોગનુ એક ચિહ્ન છે.

એનિમાનો ઉપયોગ તો બહુ જૂનો છે આપણે ત્યા બસ્તિના રૂપમા એ જેટલો પ્રયોગ જૂનો છે તેટલો જ જૂનો તે ઇજિપ્તમા પણ લગભગ આને મળતા જ રૂપમા હતો હેરોડોટ્સ નામે પ્રાચીન લેખક લખે છે તે પ્રમાણે ઇ સ પૂર્વે પાચમી સદીમા ઇજિપ્તના લોકો એનિમાના પ્રકારનો ઉપયોગ કરતા, પણ હિંદની અને ઇજિપ્તની પદ્ધતિમા અપૂર્ણતા હતી એનાથી મળદ્વારથી થોડો આગળનો ભાગ જ સાફ થતો અથવા પાણીના ફુવારો જેટલી ઊંચેથી ગયા અવયવોમા ફરી વળે છે અને તેને સાફ કરી નાખે એ લેવુ આ પદ્ધતિમા નહોતુ બનતું. ઘણા સમય પછી ઇજિપ્તનો પ્રયોગ બીજે પણ ફેલાય છે લોકો એટલુ તો સમજતા થયા કે મળદ્વારથી આખા આતરડામા પાણી પહોંચાડવું જોઇએ, પણ તે કેવી રીતે પહોંચાડવુ તેની કળા તેમને સૂઝતી નહોતી. જોશ કરીને પાણી ચડાવવાથી નુકસાન થાય તે બીકે તેઓ બહુ પાણી ન ચડાવતા

સ્નાન

એનિમા જેમ આતરશુદ્ધિનું કામ કરે છે તેમ બાહ્યશુદ્ધિ માટે ઉપવાસમાં સ્વચ્છ પાણીના સ્નાનની જરૂર છે સામાન્ય સમયમાં

સ્નાન ઠંડા પાણીથી જ લેવું વધુ સારું, પણ ઉપવાસ દરમિયાન તો સ્નાન ૧૦૫° (ફે.) ના ગરમ પાણીથી જ લેવું જોઇએ. પ્રથમ પાણી ૧૦૦ ડીગ્રી જ ગરમ લેવું અને પછી જેમ સ્નાન કરતાં જઇએ તેમ તેમ તેમાં ધીમે ધીમે વધુ ને વધુ ગરમ પાણી રેડતાં જવું. આવી રીતે તેને ૧૦૭ ડીગ્રી સુધીની ગરમીએ પહોંચાડવું. સ્નાન માટે ૨૦ મિનિટની સમયમર્યાદા સ્વીકારવી જોઇએ. ખરબચડા કપડાથી શરીર ઝડપથી ઘસતાં ઘસતાં સ્નાન કરવું. ઇચ્છા થાય તો વનસ્પતિના તેલના (કોપરેલ, એરંડિયું, અળસી એવાં તેલ) કે તરના સાબુનો ઉપયોગ કરવો. બે દિવસે એકવાર તો સાબુએ નાહવું જ. એથી ચામડી પર વળેલો પરસેવો ને ચીકાશ સંપૂર્ણ રીતે દૂર થઇ જઇને ચામડીનાં છિદ્રો ખુલી જશે. ઉપવાસમાં ગરમ પાણીએ નાહવાથી આરામ રહે છે. ઉપવાસ દરમિયાન ઝડપી મળવિસર્જનને કારણે શરીરની કુદરતી ગરમી નીચી ઊંચી રહે છે, તેથી કંઇક ઠંડી જેવી લાગણી થતી હોય છે, જેને 'ઉપવાસની ઠંડી' કહેવાય છે. ગરમ પાણીથી એ ઠંડીમાં બહુ ખખડટ નથી થતી, એ કાબુમાં રહે છે ને કંઇ ગૂંચવાડા ઊભા નથી થતા. આંતરિક અવયવો પણ ઉપવાસ દરમિયાન સંકોડાતા હોય છે તે ગરમ પાણીની અસરથી સતેજ રહે છે.

કેટલાક ધર્મોમાં નાહવામાં દોષ જોવામાં આવ્યો છે! આ વસ્તુ અમુક કાળે અમુક સંયોગોમાં કદાચ બરાબર હશે, પણ આજના જમાનામાં તો ન નાહવું એ જ મોટો અધર્મ છે. આજે આપણે પહેલાંની પેઠે ચામડીને ખુલ્લી હવા લાગવા દેતા નથી. નહાવાની ઓરડીમાંથી જ કપડાં પહેરીને બહાર નીકળતાં હોઇએ ત્યાં બીજે પ્રસંગે તો શરીર ખુલ્લું ક્યાંથી જ હોય? સૂતી વખતે પણ, ઓઢવાનું લીધું હોવા છતાં કમ્મરથી ઉપરનો ભાગ પણ કપડું પહેર્યા વિનાનો રાખતાં સંકોચાઇએ છીએ! આ ખરેખર દુઃખદ સ્થિતિ છે. જો આવી સ્થિતિ ન હોય તોપણ પહેલાનાં જમાનાની પેઠે ચોવીસ કલાકના મોટા

ભામના ઙનાકો માટે તો આપણે શરીરને ખુલ્લુ રાખી જ શકીએ એમ નથી એટલે હવા અને પ્રકાશથી ચામડી સ્વચ્છ રહી શકે એમ નથી, માટે નાહીને પાણીથી તો આખા શરીરની ચામડીને દિવસમા એક બેવાર અવશ્ય સાફ બનાવવી જોઇએ અને માદા માણસે તો સવિશેષ એ વિચિત્ર વસ્તુ છે કે દવાવાદી દાક્તરો માદાને નાહવાની ના પાડતા હોય છે। પાણી એ માત્ર ચામડીને ઉપરથી જ સ્વચ્છ કરીને અટકતુ નથી, એ તો અદરના કોશોને પણ તાજા કરી નાખે છે જો શરીર એક પ્રકારે પાણીની અસરને ઝીની ન શકતુ હોત તો બીજા પ્રકારે પણ એને તો પાણીથી સાફ તો કરવુ જ જોઇએ

જરૂર પડે વર્ષણસ્નાન અને વરાળસ્નાન પણ ઉપવાસમા લેવુ

અમેરિકાના બોસ્ટન શહેરમા ઠેઠ ૧૮૬૪ ની સાલ સુધી સ્નાન એ ગજબનો કાયદેસર ગુનો ગણાતો ત્યા એવી જ માન્યતાનુ ભૂત ભરાઇ ગયુ હતુ કે શિયાળામા નહાવાથી ઘણા રોગો થાય છે। કોઇ માણસ સ્નાન માટે અતરથી ખૂબ જ તનમનો હોય તો વાકતર એનુ શરીર તપાસે ને પછી જો એને નાહવા સારૂ સર્ટિફિકેટ લખી આપે તો જ એ નાહી શકે નાહવાના ટબ (નાની કુંડી) વિષે તો કોઇ કઇ જાણતુ જ નહિ, કોઇ એ વાપરતુ નહિ ૧૮૪૨ ની સાલમા એડમ થોમ્પસન નામના એક માણસે પ્રથમ ટબ વાપર્યુ એની એ વાતની બહાર ખબર પડી એટલે એનુ એટલુ બધુ આશ્ચર્ય થયુ કે તે છાપાઓમા સુદ્ધા છપાયુ । એ માણસે ટબના સ્પર્શના લાભોનો પ્રચાર કર્યો ત્યારપછી ૧૮૫૧ મા પ્રેસિડેન્ટ ફિલ્મોરે ટબ વાપર્યુ એણે લોકોને નાહવા વિષે ને ટબ વિષે વધુ સમજાવ્યા કર્યા આવા પ્રયત્નોથી ૧૮૬૨ મા ' નાહવુ એ ગુનો છે ' એ કાયદો રદ થયો

ખરૂ કહીએ તો દાક્તરોએ પ્રજા પ્રત્યેની પોતાની ફરજ સુફરે બજાવી નથી, ઊલટુ તેમણે કેટલાક ઊંધા પ્યાલો આપ્યા છે. નાહ-

ભાગવતમાં પણ એમણે એમ કહ્યું જ છે. પાણી એ આ પુસ્તકનો વિષય નથી એટલે એ બાબત ન ચર્ચી શકાય, પણ એટલું ટૂંકમાં કહીએ કે આપણે આ પ્રશ્નને ગંભીર રીતે વિચારવો જોઈએ.

હિંદુધર્મમાં તો સ્નાન એ અતિ આવશ્યક વસ્તુ મનાઈ છે, પણ તે ધર્મ પાળનારાઓ પણ સાચા અર્થમાં સ્નાન કરતા નથી. જેમ તેમ બેચાર લોટા પાણી રેડતા જાય કે નળ નીચે ભીંજાઈને શરીર પર ઢોળી દીધું કે પંચિયું પલાળીને, કેમ જાણે વાઘ ખાઈ જવાને આવતો હોય તેવી ઉતાવળે શરીરને ને અડાડી દીધું એ તો ધર્મની મશ્કરી જ કર્યા બરાબર છે. 'નવાણી સ્નાન' તો વળી આથીએ વધુ વિચિત્ર છે. શરીરને પાંચ ઠેકાણે પાણીનું આચમન કરી લેવાથી એમનું સ્નાન પતી જાય છે!

પશુપક્ષીને નાહતા જોયા છે? તેઓ આમ નાહ્યા છે? આપણે સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરીને જોવું જોઈએ કે બીજાં પ્રાણીઓ નાહતી વખતે પાણીનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરે છે, અને એ રીતે જ આપણે આપણા સ્નાનના પ્રકારો યોજવા જોઈએ.

ઉપવાસમાં આખા શરીરના સ્નાન ઉપરાંત પેડુ ઉપર ભીના કપડાની ઘડી (પેક–કોમ્પ્રેસ) મૂકવાથી પણ પાચન-અવયવોને આરામ મળે છે. એથી વધુ ઝેર છિદ્રો વાટે બહાર ચૂસાઈ આવે છે. આખા શરીરે અનુકૂળ હોય તેટલા ગરમ પાણીની ભીની ચાદર લપેટી લેવાથી ચામડીમાંથી ઝેર ચાદરમાં ચૂસાઈ આવે છે. ભીની ચાદર કે કપડાની ઘડી ઉપર કંઈ ગરમ કાપડ લપેટી લેવું જોઈએ. મેનિપ્યુલેશન પણ મળવિસર્જનમાં સારી મદદ આપે છે.

ઉપવાસ દરમિયાન નાકથી ખૂબ ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા જોઈએ કે જેથી શુદ્ધ હવા વધુ પ્રમાણમાં શરીરમાં જાય અને અશુદ્ધ હવા વધુ પ્રમાણમાં બહાર નીકળે.

શ્વાસોચ્છ્વાસ

શ્વાસની બાબતમાં પણ આપણે ઘણા બેદરકાર હોઈએ છીએ. શ્વાસ લેવા માટે મુખનો દરવાજો ખુલ્લો હોય તેમ ઘણીવાર મોં ખુલ્લું પડ્યું હોય તે તરફ ઘણાનું ધ્યાન જતું નથી. નાના બાળકનું મો ખુલ્લું રહેતું હોય તો તેને ફેફસાની તકલીફ સમજીને તેનો ઉપાય લેવો. પ્રયત્નપૂર્વક ઊંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ, યાદ કરી કરીને ખુલ્લું રહેતું મોં બંધ કરી દેવાની ટેવ, આહારમાં શુદ્ધિ અને નિયમિતતા અને યોગ્ય આસનોથી શ્વાસની તકલીફ દૂર કરી શકાય છે.

ઘણીવાર પોતાનો શ્વાસ ગંધાતો હોય તેની પણ ઘણાને ખબર પડતી નથી હોતી. મહારથી ખૂબ ટાપટીપ કરીને અને સ્વચ્છ દેખાઈને ફરતા લોકોનું મો જો કમનસીબે નજીક આવી ગયું તો એ 'સુઘરેલા' માણસનું જરાવારપણું એકદમ ખુલ્લું થઈ જાય છે. સિનેમા–થિયેટરમાં ઘણીવાર બાજુની બે કે ચાર આના ગિરાદરોનો ભેટો થઈ આવે છે તે વખતે ત્યાં બેસવું ખૂબ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. દારૂની વાસ નહિ પણ પેટ જ ગંધાતું હોય છે એની આપણને તરત ખબર પડી આવે છે.

બીજી સાવચેતી

જીવનમાં હંમેશા જે કરવાનું હોય છે તે જ ઉપવાસમાં પણ આચરવાનું હોય છે સ્વચ્છ અને ખુલ્લા હવા, પ્રકાશ, પાણી, સૂર્યનો તાપ, સ્નાનો, શ્રમ અને આરામનું યોગ્ય પ્રમાણ અને નિયમન–એ જરૂરી બાબતોનું ઉપવાસમાં વધુ ધ્યાન રાખવાનું છે જો સગવડ હોય તો બને તેટલું ખુલ્લામાં જ રહેવું ઊંઘ પણ લેવાય તેટલી લેવી. જો ઊંઘ ન આવતી હોય તો તે વિષે ચિંતા ન કરવી. શરીર જેમ શુદ્ધ થતું જશે તેમ મીઠી ઊંઘ આવતી જશે સંપૂર્ણ શુદ્ધ થયા પછી તો સ્વર્ગીય આનંદ આવતો હોય તેમ નિર્વિઘ્ન, શાંત અને તંદુરસ્ત માણસની ઊંઘ આવશે [illegible]

તેથી તમામ અવયવોને સારી રાહત મળશે ઉપવાસ દરમિયાન વ્યસનોનો સંગ છોડી દેવો ચા, તમાકુ, અફીણ એ કે બીજી કોઇ જ વસ્તુ લેવી નહિ, જો કે બે દિવસ પછી તો આપણને જ ઇચ્છા નહિ રહે

ઉપવાસ દરમિયાન તકલીફો

લગભગ પૂર્વતૈયારી પછી ન ખાવાનો પહેલો દિવસ કંઇ વિશેષ નહિ લાગે પણ બે દિવસ પછી બેચેની લાગવા માંડશે બે દિવસના ઉપવાસ પછી કોશોમાં જામી રહેલો કચરો લોહીમાં આવે છે અને અગાઉ ખાધેલ રહેલા ઝેરો જોરથી બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરે છે પચાવવા માટે કંઇ ન હોવાથી સંઘરાઇ રહેલો જઠરરસ પણ શ્લેષ્મ સાથે બહાર નીકળવા મથશે જઠરરસ એનિમા સાથે પણ બહાર નીકળશે અને વખતોવખત ઉલટી થઇને પણ બહાર નીકળશે જઠરરસ ખેંચાઇને આવતો હશે તો તેથી તેના પ્રત્યાઘાતરૂપે ટાઢ જેવું લાગશે ને હૃદયના ધબકારામા ફેર પડશે માથું અને શરીર ભારે લાગશે, ચામડી પર ચળ આવશે, પેટમા દુખાવો લાગશે, નાકમાથી સખત દુર્ગંધ બહાર વહેશે, જીભ પર સફેદ છારી ખૂબ ખૂબ વળવા લાગશે, તાવ પણ રહેશે હમેશની ખાવાની ટેવ જાગૃત થઇ પેટમા 'ગલૂડિયા બોલવા લાગશે' કોઇનું હૃદય ઝડપથી તો કોઇનું ધીમેથી ચાલે છે નાડીના ધબકારામા પણ ફેર પડે છે એનિમા સાથે કરમિયા (મ્યુકસ મેમ્બ્રેઇન) પણ—કેટલીક વાર તો મોટા મોટા કરમિયા—બહાર નીકળે છે, કેટલાકને બહેરાપણું પણ લાગે છે, વળી કોઇને સંનિપાત જેવું પણ લાગે છે કોઇ વખત મુદ્દલ ઊંઘ નહિ આવે તો કોઇ વાર ઘેન જેવું રહેશે બેશુદ્ધિ જેવું લાગશે કોઇવાર બહુ નબળાઇ લાગશે ને ટાઢ જેવું લાગશે આ બધું ખોરાકની ગરમી શરીરમા ન મળતી હોવાથી અને રોગ-મનના જખૂન દબાવાથી લાગશે.

કેટલાકને આનાથી જુદી અસર પણ જણાશે ઊલટી, મ્યુકસ પડવા, માથુ–પેટ દુખવા, જીભ પર ઠારી વળવી, ટાઢ લાગવી, તાવ જણાવો એ તો સામાન્ય રીતે બધાને જણાશે કારણ કે જાગ્રત રોગદ્રવ્ય જે જે માર્ગ મળે તે તે માર્ગે નીકળવાનો પ્રયત્ન કરતુ હોય છે વજન લગભગ બધા દાખમાઓમા ખૂબ ઘટી જશે, પણ ઉપવાસ પછી ખોરાક પર પૂર્ણ રીતે આવી ગયા પછી તે જોશભેર વધશે ને મૂળ કરતા પે વધુ થઇ જશે વધારાની ચરબી પાછી નહિ મળે એ ચિહ્નો મર્યાદા વટાવતા લાગે કે ભયજનક લાગે તો તેને કાબૂમા રાખવાના મૃદુ ઉપાયો લેવા, એને દાબી તો ન જ દેવા કે ગભરાઇને બીજી ચિકિત્સાપદ્ધતિનો આશરો ન શોધવો જરૂર લાગે તો નિસર્ગોપચારના જ નિષ્ણાતની સલાહ લેવી

જો ટાઢ બહુ લાગે તો ગરમ પાણીનુ ઝડપથી એક સ્નાન લઇ લેવુ માથુ દુખે એ તો સામાન્ય ગણાય પણ આખે અધારા આવતા હોય કે લાલપીળા દેખાય કે ડોળા ફરવા લાગે તો તે હદીનો રોગ સમજવો ને ત્યાથી ઉપવાસને પદ્ધતિસર પાછો વાળવો બહેરાપણુ કોઈકને જ લાગતુ હોય છે એવુ લાગે ત્યારે મનમા થોડુ ગરમ પાણી ખખડાવવુ ને તર્જની આગળીથી કાનને ધીમુ માલીશ કરવુ –કાનને મળવો બેએની થોડો સમય લાગશે, ઘણાને તો કચરો સાફ થતો જતો હોવાથી સ્ફૂર્તિ જેવુ પણ લાગશે, ઘણાને તો ઊંઘ પણ મજાની આવશે ઘણાને 'ખાવુ' શબ્દ પ્રત્યે પણ ચીડ લાગશે આ બધુ જુદી જુદી પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે, ખોરાક પેટમા ન જાય એટલે મળને ગેસ ઉત્પન્ન કરીને તે રીતે એમને બહાર મોકલવાની તક મળે છે એ ગેસ હૃદય તરફ જાય તો હૃદયના ધબકારામા ફેર પડે છે તે સમયે ગરમ પાણીનો પેક લવો ને સૂઇ રહેવુ જો ઊંઘ ન આવે કે બેશુદ્ધિ જેવુ રહે તો પથારી ઢળતી રાખવી ને માથુ પગ કરતા નીચે રહે તેમ સૂવુ, તેથી મગજમા લોહી જશે ને મગજ

જાગ્રત રહેશે માથા પર ઠંડા પાણીના પોતા મૂકવાથી અને પગના તળિયા કે હથેળી ઘસવાથી પણ સારુ લાગશે પણ આ બધી બાહ્ય તકલીફો છે જેમ જેમ શુદ્ધિનું કામ સંપૂર્ણતા તરફ વધતુ જશે તેમ તેમ એ તકલીફો ઓછી થશે કોઈ દાખલામાં તો ભૂખની લાગણી છેક છેલ્લા દિવસ સુધી પણ સખત ને સખત જ માલૂમ પડશે કે બીજી તકલીફો જણાયા કરશે, પણ નવાઈ સાથે એક દિવસ એ બધી એકદમ બંધ થઈ ગયેલી જણાશે તે દિવસે જીભ પણ સ્વચ્છ ગુલાબી લાગશે એ દિવસને ઉપવાસ પૂરા થયાનો દિવસ સમજવો

ઉપવાસ દરમિયાન ઊલટી એ સામાન્ય બનાવ છે એનું કારણ જઠરરસ એટલા પ્રમાણમાં ઝરતો હોય છે કે તે પેટમાં આવી જાય છે, ઊલટી થઈને બહાર નીકળે છે જો એનો રંગ પીળાશ પડતો લીલો કે સફેદ હોય તો વાંધો નહિ પણ જો તે ઘાટા લીલા રંગનો હોય તો અવયવમાં વાંધો સમજવો ને એ કેસને ગંભીર આગાહી કરતો ગણવો સુકલકડી બાંધાવાળી વ્યક્તિનું જઠર ખામી ભરેલું હોય તો તેને ઊલટીઓ નથી પણ થતી ખૂબ જ હેડકીઓ થતી હોય તેવો માણસ ઉપવાસમાં મરે તો તેના શબશોધનમાં દેખાય છે કે તેનું જઠર ખામીભરેલું હોય છે ઊલટીઓ અટકાવવાની જરૂર નથી, એ અટકાવવાથી ઝેર પેટમાં જ રહી જાય છે

લગભગ દરેક કેસમાં જો દરદીની સ્થિતિ ઢીલી કે ગૂંચવાડા-ભર્યો રોગની ન હોય તો મળ બંધાયેલ ને કાળા રંગનો હોય છે ને એની સાથે ભૂખરા રંગનું પ્રવાહી બહાર આવે છે

જો મળ સાથે લોહીમાંથી ઝેર ચૂસાઈને આવતું હોય છે ત્યારે સફેદ અને પીળા સૂક્ષ્મ બહાર આવે એ કોઈને ઉપવાસની શરૂઆતમાં આવે છે કોઈને પંદરથી વીસ સુધીના દિવસોમાં આવે છે, કોઈને વચગાળાના દિવસોમાં આવે છે, અને કોઈને પાછલા સમયમાં

આવે છે, આને સ્વાભાવિક જ સમજવું. ડૉ લિન્ડાએ પોતાના અનુભવમાં એક કેસમાં આઠ ફૂટ લાંબો મ્યુકસ જોયાનું લખ્યું છે.

ઉપવાસની તકર્તાકી સમજી લીધી એ વખતે શું કરવું પડે એ પણ જાણી લીધું. ઉપવાસ દરમિયાન કરવાની ક્રિયાઓ વિષે પણ જાણ્યું, હવે ઉપવાસ દરમિયાન કેમ વર્તવું તે જાણીએ.

ઉપવાસ દરમિયાન વર્તન

ઉપવાસ દરમિયાન કેમ વર્તવું એ ખરી રીતે તો ઉપવાસ દરમિયાન કરવાની ક્રિયાઓમાં આવી ગયું ગણાય અહીં રહી જતી બાબતોને એ બાબતો સાથે ટૂંકમાં જોઈ લેવાનો ઉદ્દેશ છે. આની પૂરેપૂરી સમજ પાછળ આપેલા પ્રકરણોમાં વધુ સારી રીતે જોવા મળશે. અહીં તેને ટૂંકમાં તેનો નિર્દેશ કરવો જોઈએ માટે કરી લઈએ.

ઉપવાસ દરમિયાન કામ અતિશ્રમ સિવાય કોઈ પણ પ્રકારનું કરી શકીએ કેટલાક દર્દીઓના દાખલામાં તેઓ બબ્બે અઢી અઢી મહિનાના ઉપવાસ પછી પણ પહેલા દિવસ જેવી જ સ્ફૂર્તિથી બે ત્રણ માઈલ જેટલું ફરતા હતા વાંચન-લેખન અને ઘરનું હળવું કામ કરતાં હતાં. નબળાઈ જણાતી હોય તો સૂઈ રહેવું આવશ્યક છે પણ નહિ તો હળવા શ્રમની નોકરી પણ થઈ શકે સગવડ હોય તો શક્તિ ઓછી ખર્ચાય માટે સંપૂર્ણ આરામ લેવો, પણ તેમ ન થઈ શકે તો ખાસ નુકસાન નથી થતું.

પાણી છૂટથી પીવાનું રાખવું કારણ કે એ તો ઝેરનું ચૂસનાર મુખ્ય તત્ત્વ છે

સ્નાન આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે ગરમ પાણીનું હમેશ સવારે લેવું 'ઉપવાસની ટાઢ' વધારે લાગતી હોય તો અવારનવાર એવું સ્નાન લેવું. પેકસ અને કોમ્પ્રેસો પણ જરૂર પડયે લેવાં.

એનિમા ગંભીર સ્થિતિ હોય તો દિવસમાં બેવાર, નહિ તો સવારે એકવાર અને શ્રમ ન લેવાતો હોય તો બે દિવસે એકવાર તો અવશ્ય લેવો. એનિમાની સમજણ આગળ આપી છે –

ભૂખ લાગ્યા કરે, એવું ઘણા અનુભવ નોંધે છે કે બે ત્રણ દિવસના ઉપવાસ પછી એ શાંત પડી જશે, પણ જો શાંત ન પડે તોપણ અકળાવું નહિ મનને કેળવવું, પણ ભૂખે પણ મોંમાં ચમચો પાણી સિવાય કશું જ ન નાખવું. અવળચંડી ટેવ સેતાન બનીને આપણો પીછો પકડે છે પણ આપણે એને મચક આપવાની નથી એવો નિર્ણય કરી લેવો, ઊંઘવાનો પ્રયત્ન કરવો, રમતમાં ચિત્ત પરોવવું, વાંચન-લેખન કે બીજા કામમાં મનને વાળવું, પણ ખાવું તો નહિ જ. ઘણીવાર મિત્રો ને સગાંસંબંધીઓ આપણને લલચાવી નાખે છે. તેમને ખબર નથી હોતી કે એમ કરીને તેઓ આપણું કેટલું અહિત કરે છે, પણ જો આપણે એમની સામે ન ટકી શકીએ, ખાવા પ્રત્યે આપણે લલચાઈ જઈએ તો સંતરાંનાં થોડાં ચીરાં ચૂસી લેવાં, જેથી મન શાંત થશે. એથી પણ જો શાંત ન થાય તો થોડો નારંગીનો રસ લેવો. પછી થોડા દિવસ ફળના રસ ઉપર રહેવું. ને વળી ઉપવાસ પર આવી જવું. જો ઉપવાસ પર ફરી ન આવવું હોય તો ધીમે ધીમે એ ખોરાક તરફ વળવું પણ કાંઈ અનાજ કે કશામાં ન આવવું હોય એવી ભૂલ ખાધી તો જીવનું જોખમ વહોરી બેસશો, એ અગાઉ આપેલા એક દાખલા પરથી સમજી શકશો.

અવયવોને ઢીલા કરીને આરામની સ્થિતિમાં સૂઈ રહેવું—જો બીજું કંઈ કરવાની શક્તિ કે ઈચ્છા ન જણાય તો. ઊંઘ જ આવે તો ઊંઘે, ન આવે તો કંઈ વાંધો નહિ.

આ સિવાય તો કાંઈ કરવાનું જ નથી. કંઈ નવાઈ જેવું જણાય તો શાંતિથી એ ચિહ્નોને મટવા દેવાં. અતિશય જણાય તો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરવો.

શરીરને આરામ, મનને આરામ, પાચનક્રિયાને આરામ અને મળોત્સર્ગની સ્વાભાવિક ક્રિયાને મદદ એ જ ઉપવાસનો ક્રમ.

ઉપવાસ ક્યાં સુધી ?

ભૂખ તો સામાન્ય રીતે નહિ જ હોય, પણ ઉપવાસ કરતાં કરતાં એક દિવસ એવો ઊગશે કે અચાનક આપણું આખું શરીર ખોરાક માગશે. એ વખતે શરીરનો અણુ અણુ ઝણઝણી ઊઠશે અથવા શાંતભાવે પણ આપણને સૂચવશે કે હવે પોષણ આપો, અમે શુદ્ધ થઈ ગયા છીએ. ઝાઝા દિવસો ન ખાવાથી અકુદરતી ભૂખને તો સ્થાન જ નહિ હોય, એટલે એ સાચી જ ભૂખ હશે. આ દિવસ આવે એટલે ઉપવાસ છોડવાની ક્ષણ આવી ગણાય ત્યાર પછી પણ એકાદ દિવસ રાહ જોવી ને આપણને જણાશે કે શરીરમાં સહુલ અશુદ્ધિ નથી રહી, ને એને હવે પોષણ આપવાનું શરૂ કરવું જોઈએ.

કેટલા દિવસના ઉપવાસ પછી આવું લાગશે તે ચોક્કસ ન કહી શકાય. રોગ કેટલો આગળ વધ્યો હતો ને એના વિસર્જનની ક્રિયા કેટલી ઝડપથી ચાલી હતી તે ઉપર એની મર્યાદા બંધાયેલ હોય છે. કોઈને ૧૦–૨૦ દિવસમાં એ મર્યાદા આવી રહે છે તો કોઈને ત્રણ ચાર મહિના પણ લાગે છે. પણ એ સમય આવી ગયો છે એની દરદીને પ્રકૃતિપ્રેરણાથી ખબર પડી જાય છે. ગોટામાં મોટું ખાસ લક્ષણ તો સાફ જીભ અને સુગંધી શ્વાસ હોય છે. શુદ્ધ અને રોગમુક્ત થઈ ગયેલી વ્યક્તિના શ્વાસમાં ખરેખર સુગંધી લાગતી હોય છે. સામાન્ય જીવનમાં આપણને એ સુગંધી નથી લાગતી તે બતાવે છે કે પ્રકૃતિએ તો મુખમાં કેટલી સુગંધી ભરી છે પણ માનવીએ જ એનો લોપ કરી નાખ્યો છે આ ઉપરાંત સમજી શકાય તેવું સ્પષ્ટ ચિહ્ન મોંમાંથી અમી ઝરશે એ હશે. ઉપવાસ દરમિયાન સુકાઈ ગયેલ રસગ્રંથિઓ શુદ્ધિ થતાં ફરી ચેતનવંતી બનશે ને રસ ઝરવા

લાગશે એનિમામાં જ્વર પાણી જ પાછું બહાર આવશે, નાડી સમ જણાશે.

ઉપવાસ પૂરેપૂરી શુદ્ધિ થયા પછી જ છોડવા. અધવચ્ચે છોડવામાં જોખમ થવાનો સંભવ નથી, એટલે નિશ્ચય કરીને ઉપવાસ પૂરો કરવા એમાં વધુ સલામતી છે. અધવચ ઉપવાસ છોડવાથી હાની, ઉલટું કે એવી રીતનો ઉથલો આવશે. આ લેખકની ઘણા ઉપવાસને છેક છેડા સુધી ખેંચી જતા પણ સમજાવા જેવું છે. આપણને એવી લાગણી થાય કે હવે થોડા દિવસમાં ઉપવાસ પૂરા થશે તો તેને છોડવા શરૂ કરવા. એ વખતે અર્ધ ઉપવાસનો ક્રમ લેવો. એટલે કે અમુક દિવસ રસાહાર ઉપર રહેવું થોડા દિવસ દૂધાહાર ઉપર રહ્યા પછી ઉપવાસ કરવા જરૂરી છે કે નહિ તે જોવું. જેમ પ્રાથમિક ઉપવાસ થાય છે તે રીતે ટૂંક ઉપવાસ કરવા, એટલે કે ગરમ ઉપરથી પૂર્ણ ઉપવાસ છોડવા પર આવવું. આમ કરવાથી કોઈ વડીલો આમ કે અસંયમની ખોટો ભાગ હોય તો તેને ઉકેલી મુશ્કેલીમાંથી બચી જવાય. આ બધામાં પણ બુદ્ધિ સમજ હોય તો કંઈ મુશ્કેલી નહિ જણાય.

પારણાં

પારણાનો દિવસ એ પુનર્જન્મના દિવસ જેવો જ છે. આખી સૃષ્ટિ તે દિવસે નવી ને તાજી લાગશે. તે દિવસનું આપણું વર્તન પરમશુદ્ધ હશે. પહેલે દિવસે આપણું શરીર જે સમય જેટલા ના ગીના રસથી અને સાંજે પણ એટલા જ રસથી નિભાવવા. બીજે દિવસે ફળોના રસ અને શાકભાજીના રસ ઉપર આવવું. દર બે કલાકે એક એક નાનો કપ ફળનો રસ લેવો. એક વખતે એક જ જાતનું ફળ લેવું. ખાટાં ફળ સાથે મીઠાં ફળ ન ભેળવવાં. શાકભાજીના રસમાં ટમેટાં એ એક જ ટમેટાંમાં ફળ અને શાકની બન્નેના તત્ત્વો રહેલાં

છે, એ ખોરાકની પૂરી ગરજ સારે છે એમા ખનિજ દ્રવ્યો, ખૂબ પ્રમાણમા પોટાશિયમ ને સોડિયમ અને अ, ब, क એવા ત્રણ ખાસ વિટામીનો રહ્યા છે ટમાટા અને શાકભાજીના રસ એના ઓસામણની (બ્રોથ અથવા સૂપ) રીતે જ તેવા એમાથી એના વિટામીન ને ખનિજ દ્રવ્યો નાશ ન પામે તે રીતે પાણી સિવાય બીજુ છોડી દઇને તે લેવુ ધીમે ધીમે મમળાવી મમળાવીને નાનુ બાળક ધાવતુ હોય તેમ ચસચસાવીને નાના ઘૂટડા ભરતા ભરતા તે-ગળાની નીચે ઉતારવુ આ રીતે તેમા મોઢુ અમી સારી રીતે ભળશે ને પચાવનાની ક્રિયાથી જે ઉપરામ પામેલ તે અવયવોને તે મૃદુતાથી જાગ્રત કરી તેને પચાવવા માટે પ્રેરશે ને જલદી પચી જશે ને ખરાખર લોહીમા ભળી જશે જો ભૂખ ખરેખર લાગી હશે તો આનાથી તે સતોષાશે ને રોગ નીકળી ગયો હશે તાપણ તેને શારીરિક કે માનસિક ઉત્તેજના નહિ મળે

પાચ સાતેક ઉપવાસ છોડવામા સૌથી સરસ ગણાય ઉપવાસ પૂરા થતા પહેલા સાવચેતી ખાતર વચ્ચે અર્ધ ઉપવાસની થોડી યોજના કરવી હોય ત્યારે ટમેટા એ વખતે વધુમા વધુ અનુકૂળ આવશે એકના ટમેટા પર અઠવાડિયાઓ સુધી રહી શકાય એ પાચન અવયવોને કઇ અકુદરતી ઉત્તેજન આપ્યા વિના પોતાને પચાવવાની પ્રેરણા છે અન્ન સાથે તે હોય તો અન્નને પચાવવામા પણ તે મદદ કરે છે ડુગળી પણ આવુ જ તત્ત્વ છે ડુગળીનુ ઓસામણ પણ શરીર શુદ્ધિનુ કામ કરે છે ડુગળી અને ટમેટાના ઓસામણની યોજના કરી, એનિમા, સ્નાન ઇત્યાદિ નિયમો પાળીને જો કોઇ રહે તો તે પણ નકોરડા ઉપવાસ જેટલા જ લાભ મેળવી શકે અલબત્ત, સમય થોડો વધુ લાગે

રોજનો એક રતલ ફળરસ કે ટમેટાં ડુગળીના ઓસામણથી

જઇ દર્દીને પાચનતંત્રને અનુકૂળ રીતે ધીમે ધીમે તેનું પ્રમાણ વધારતા રોગના ગુણ રતને પરખીએ ત્યારે ધીમે ધીમે આખા ફળ ને શાક ભાજી ખાનામાં દાખલ કરવા. આખા શાકભાજીમાં વનિભાજી (lettuce), ટમાટા ને ગાજરનો સમાવેશ પ્રથમ થાય ને પછી આગળ વધાય. દિવસમાં બે વાર તે લેવા.

નાના બાળકને ઉપવાસ છોડાવતા પ્રથમ ૨૦૦ (૬ ઔં.) ગ્રામથી ચડાવેલ ટમેટા, પછી નરમ પડે ત્યાં સુધી બાફેલ ગાજર, ત્યાર પછી દૂધની બુકી પાણી સાથે મેળવીને કે મધ ને નારંગીનો રસ આપવા ને પાચનશક્તિ કેળવાય તેમ ખોરાક વધારવો.

રસાહાર ને શાકભાજીના રસ ને આખા ફળ—શાકભાજીનો ક્રમ આઠેક દિવસનો ચાલે ત્યાર પછી દૂધ ઉપર આવી જવું. દૂધ લેવાની બાબતમાં જુદા જુદા નિસર્ગોપચારક ચિકિત્સકોમાં પણ મતભેદ છે પણ શક્તિ વધારવાને અને ભૂખ સંતોષવાને માટે એના જેવું દ્રવ્ય એકે ય નથી એમ તો સૌ કબૂલે છે, એટલે આપણે નક્કી કરવું જોઈએ કે આપણી પાચનશક્તિ કેટલી આગળ વધી છે. સાવચેતી તરીકે બકરીના દૂધથી શરૂઆત કરવી. અમુક દિવસે ગાયના દૂધ ઉપર આવી, પ્રથમ દર બે કલાકે અર્ધો રતલ પછી દર કલાકે પા રતલ, પછી દર કલાકે અર્ધો રતલ કે અર્ધો કલાકે પા રતલ એમ પ્રમાણ પણ વધારવું. આખા દિવસમાં પાંચ છ રતલ દૂધ પચાવવાની શક્તિ આવી જાય એટલે દૂધ સાથે આખા ફળ, કોચલિયાળાં ફળ ને ભાજી ઇત્યાદિ ઉમેરવા. સવારથી બપોર સુધી દૂધ લેવું ને પછી સાંજે એક વાર ફળો લેવા.

ભૂખ ઊઘડી હશે ખૂબ ખાવાનું મન થશે, પણ સંયમ ખૂબ રાખવો. નહિતર બધી મહેનત પાણીમાં જશે ને ઠેઠ આવીને ઊભવા જેવું બનશે.

આઠ દિવસ આ ક્રમ ચાલ્યા પછી સાબુચોખાની કાંજીની શરૂઆત કરવી બેએક દિવસમાં ભૂસાની બનાવેલી એક નાની ભાખરી ખાઈ શકવાની શક્તિમાં આવી ગયા હઈશું દિવસે એક ટંક દૂધ, ફળ ને કાંજી લેવાં, સાંજે એક ટંક એક ભાખરી કે પાઉં ને તેની સાથે થોડું દૂધ અમી ખૂબ ભેળવીને—ખૂબ ચાવીને—ખાવાં, અને આ જ રીતે આગળ વધતા જઈને બે ટંક પૂર્ણ ભોજન લેવાની શક્તિ મેળવી લેવી

ઉપવાસ છોડીને ખોરાક પર આવતાં ઘણી વાર એક મહિનો પણ લાગી જાય છે. ઉપવાસ કેટલા દિવસ ચાલ્યા અને અશક્તિ કેટલી આવી તે ઉપર આ નિયમોની સંખ્યા આધાર રાખે છે. જો ઉપવાસમાં મહુ તકલીફ ન આવી હોય તો ફરી ખોરાક પર આવતાં પંદર દિવસ પણ પૂરા થઈ રહે

એનિમા ક્યાં સુધી?

ઉપવાસ છોડવાના દિવસો દરમિયાન પણ એનિમાનો અને સ્નાનનો ઉપયોગ કેટલાક દિવસ તો કરવો જ પડશે, પણ હવે એની ટેવ છોડવા તરફ પણ લક્ષ આપવું પડશે પહેલાં કંઈક રોજ બેવાર એનિમા લેતા હોઈએ તો તેને ઉપવાસ ચાલુ હોય તે દરમિયાન જ એકવાર કરી નાખવી પારણાના બે ચાર દિવસ પછી તેને બબ્બે દિવસ ઉપર લઈ મૂકવા ને ધીમે ધીમે મુદત વધારતા જવી ઉપવાસ પૂરેપૂરો છોડી દીધા પછી એટલે કે પૂરેપૂરો ખોરાક લેવા માંડીએ ત્યાં સુધીમાં તે અઠવાડિયે એકવાર લેવા પડે તેવી સ્થિતિ આવવી જોઈએ પૂરો ખોરાક લેતા થયા પછી પણ બે ચાર મહિના સુધી આઠ દસ દિવસે એકવાર એનિમા લેવી ને પછી તંદુરસ્ત માણસની પેઠે મહિને એક વાર એનિમા લેવાય તો બસ છે, એથી કાયમને માટે તંદુરસ્તી સરસ રહેશે.

ઉપવાસનું પરિણામ

ઉપવાસ આ પ્રમાણે પદ્ધતિસર ને સંપૂર્ણ રીતે પૂરા થાય તો તેને અંતે તમામ રોગદર્દનો નાશ થાય છે, શરીરમાં શક્તિનો ફુવારો છૂટ્યો હોય તેવું લાગે છે રોગ જડમૂળથી નીકળી ગયો હોય છે અને વર્ષો સુધી એ ફરી ઉત્પન્ન થતો નથી, અને જો કુદરતી રહેણીકરણી રાખવામાં આવે તો જીવનભર સામાન્ય માથાનો દુખાવો પણ અનુભવવા મળતો નથી કે કોઈની કોઈ ફરિયાદ રહેતી નથી

માનસિક રીતે તો અપૂર્વ શાંતિ લાગે છે. પ્રફુલ્લતા આનંદ અને તેજસ્વિતાથી મન હળવું હળવું લાગશે ને મનોબળ દૃઢ થશે ખરાબ વિચારો તરફ મન જશે જ નહિ વ્યસનમાત્રથી મુક્તિ મળી જશે અવયવો પોતાનું કામ કરવાની પૂરતી સ્ફૂર્તિમાં આવી જઈ પોતાનું કામ બરાબર કરશે ભૂખ પણ નાના બાળકની જેવી સ્વાભાવિક ને તીવ્ર લાગશે. આધ્યાત્મિક રીતે પણ શાંતિ લાગશે ડૉ. પ્યુરિન્ટન પોતાના અનુભવથી કહે છે કે ઉપવાસને અંતે તંદુરસ્તી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સુખાનુભવ, મુક્તિનો આનંદ, શક્તિ, સૌંદર્ય, ઉત્સાહ, શ્રદ્ધા, હિંમત, શુભવૃત્તિ, આધ્યાત્મિકતા, ઊર્મિ, પ્રેરણા, પ્રેમ એવા એવા ઉચ્ચ માનવીય ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે.

ઉપવાસ પછી

ઉપવાસ પછીનું આપણું જીવન નવું જીવન હોય છે આ નવા જીવનમાં આગલા જીવનની ભૂલોનું, ફરી ફરીને રિબાવું ન હોય તો, પુનરાવર્તન ન કરવાની સાવચેતી રાખવી. પૈસાની, સમયની અને શક્તિની બરબાદી, આનંદનો નાશ અને દુઃખના ચક્રમાંથી બચવા નવું જીવન તદ્દન કુદરતી રીતે જ જીવવું. તદ્દન કુદરતી રીતે જીવવા જો તેવા આપણા સંજોગો નથી હોતા છતાં ઉપવાસ પછી મનની એવી દૃઢતા આવી ગઈ હોય છે કે જો આપણે મનને પરાણે ન

જોઈએ તો આપણને પ્રલોભનો લાગતાં નથી. આપણી આસપાસનાં આપણાં સગાંસ્નેહીઓ પર આપણે એવી જ છાપ પાડી દેવી કે આપણે અમુક રીતે જ વર્તનારા છીએ એટલે તેઓ ધીમે ધીમે સમજી જશે કે એમનો આગ્રહ નકામો છે. જેમ આપણને ન ભાવતી ચીજ કોઇ આપણને ખવડાવવાનો આગ્રહ કરી શકતું નથી તેમ આપણને ન ફાવતી ચીજ ખવડાવવાનો આગ્રહ પણ કોઇને કરવાનો અવકાશ આપણે શા માટે મળવા દેવો?

જીભ અને નાક એ બે આપણા દેહમંદિરના મુખ્ય દ્વારપાળો છે પણ તેઓ જ આપણા શત્રુઓની લલચામણીઓમાં જલદી લલચાઈ જાય છે. સુગંધી ખાદ્યની ઘ્રાણ લેતાં જ નાક આપણને તે લેવા માટે વિહ્વળ કરી મૂકે છે. સહેજ સ્વાદનો ભાવ થતાં જ જીભ ખાદ્યને ઉપાડી લેવા હાથને હુકમ કરે છે ને પોતાને ભોગ ધરાવવાની ઇચ્છા કરે છે. એ બે દ્વારપાળો ઉપર આપણે પૂરી શંકાની નજરથી હમેશાં જોયા કરવું ને એમને એમની ફરજોમાંથી સહેજ પણ ડગવા ન દેવા. આપણા સુમિત્ર જેવું કામ કરે તેવા પદાર્થોને જ એ માન આપે તેવી એમને કેળવણી આપવી જોઇએ

આંતરડાં, ગુદા, ચામડી અને ફેફસાં એ મલોત્સર્ગનાં ચાર દ્વાર છે. તેમને તેમનું કામ કરવામાં મુશ્કેલી ન આવે તેવું આપણે વર્તન રાખવું. તેમની ઉપર વધારે પડતો બોજો ન નાખવો.

ખોરાક લેવામાં પસંદગી વિચારપૂર્વક કરવી, પછી એને એવી રીતે પકવવો ને ચાવવો કે જેથી એ અમી અને બીજી રસગ્રંથિઓમાં બરાબર પલળી શકે. ખોરાકના તત્ત્વો બળી ન જાય તેમ તે રાંધવો. સાદો ખોરાક લેવો. લોટ, ચોખા એ વસ્તુઓ બજારમાંથી તૈયાર લઇએ તો તેનાં તત્ત્વો કાયમ રહ્યાં હોય એવી રીતે તે તૈયાર થયા છે તે જોઇને તે લેવા. દૂધ અને શાકભાજી ખાવામાં લોભ ન રાખવો.

એવા ઘણા મોજશોખ હોય છે કે જે જીવનને હાનિ કરે છે તેમાં દૂધ અને શાકભાજીને બદલે શેાભ કરવા માંડવો.

સાદા પાણી સિવાયનાં તમામ પીણાં રદ કરવાં. પાણી ખૂબ પીવું. જમતી વખતે પાણી ક્યારે અને કેમ પીવું તે વિષે થોડો મતભેદ છે, પણ સામાન્ય રીતે તરસ જણાય ત્યારે પાણી લેવામાં વાંધો નહિ એમ તો સૌ કહે જ છે. જમવા ઉપર પાણી ન પીવાનું વિશેષ કહેવાય છે. જમ્યા પછી કલાક અર્ધો કલાકે પીવું ને પછી દર કલાકે કે બે કલાકે તરસ મુજબ પીવું. પાણી જેમ વધુ પિવાશે તેમ પાચન-અવયવોને પોતાનું કામ સરળ પડશે. તાજી હવા, સૂર્ય-પ્રકાશ, વ્યાયામ ઇ. નિયમો તો પાળવાના છે જ.

આ રીતે જીવનાર માણસ સુંદર રીતે સો શરદ જીવે તો તેમાં આશ્ચર્ય નથી.



વ્યવહારુ સમજ—વૃત્તાંતો પરથી

જુદા જુદા રોગ અને જુદી જુદી પ્રકૃતિના દરદીઓનાં વૃત્તાંતો

અહીં જે વૃત્તાંતો આપવામાં આવે છે તે માત્ર ઉપવાસની મહત્તા ગાવા માટે નથી, એથી એ ઉદ્દેશ તો સરશે જ, પણ એનો મુખ્ય ઉદ્દેશ તો એ બતાવવાનો છે કે કયા કયા રોગમાં ઉપવાસથી દરદીએ આરામ મેળવ્યો, રોગવાર કેવી તકલીફો ઊભી થઈ ને તેમાં કેવી જુદી જુદી સાવચેતીઓ લેવાઈ, ઉપવાસ પહેલા શી સ્થિતિ હતી, ઉપવાસ કરતાં કરતાં આગલી સ્થિતિનાં કારણો કેમ સ્પષ્ટ થતાં ગયાં અને એણે કેવી રીતે ઉપવાસ છોડયા ને કેવાં જુદાં જુદાં પરિણામો રોગ અને વર્તન અનુસાર મેળવ્યા? આ ઉપરથી સમજાશે કે આ વૃત્તાંતો કેવળ પાનાં ફેરવી જવા માટે કે ઉપર ઉપરથી નજર ફેરવી જવા માટે નથી અપાયાં.

આ વૃત્તાંતો અમેરિકાનાં પ્રખ્યાત નિસર્ગોપચારક બાનુ ડૉ. લિન્ડા હેઝાર્ડના અનુભવમાંથી લીધાં છે. એમની ત્રીસ વર્ષની એ ધંધાની કારકિર્દીમાં ત્રીસ હજાર દરદીઓની ઉપવાસથી સફળ સાર-વાર કરી છે, નિસર્ગોપચાર ઉપરાંત બીજા વૈદક વિદ્વાનોનો પણ એમને

સાચે અનુભવ છે એટલે આ વૃત્તાંતોમા ઘણુ સત્ય છે એ વિષે શકા ન હોવી જોઈએ મૂળ વૃત્તાંતોને ગ્રથાસ્થાયને કારણે અને વાચના કેટલાક ન આવે તે માટે મે ટૂકાવ્યા છે

એક બિંદુ વૃત્તાંત થી સાતવળેકર કૃત 'एकादशाचा उपवास' એ નામક મરાઠી પુસ્તકના અનુવાદ 'એકાદશીનો ઉપવાસ' એમાથી લીધેલ છે

આ વૃત્તાંતોમા રોગના અને બીજા પણ ઘણા અગ્રેજી શબ્દો આવે છે તે મૂળ પુસ્તકમાથી જેમના તેમ મૂકી દીધા છે, કારણ કે એમના પ્રચલિત ગુજરાતી પર્યાયો યોજવા અઘરા છે રોગના અગ્રેજી નામ સાથે રોગનુ જે વર્ણન આવે છે તે રોગ વિષેની સમજ આપી શકશે મેલેરિયા, ન્યુમોનિયા, ટાઇફોઈડ અને એના બીજા પણ ઘણા શબ્દો એના પ્રચલિત થઈ ગયા છે કે ટાઢિયો, એતરિયો, ત્રિદોષ, મુદતિયો એવા ગુજરાતી નામો અગ્રેજી નામો કરતા રોગ વિષે ઓછો ખ્યાલ આપે છે

વૃત્તાંત ૧ ઈન્ફ્લેમેટરી રૂમેટિઝમ—

સત્તર વર્ષનો ગુનાબી કુમાર સોજા સાથના વાયુથી પીડાતો હતો એના ડાબો હાથ, કાડુ, ઘૂટણ, ઘૂટી વગેરે ખૂબ સૂજેલાં હતા મોઢે ચોથર બાઝી હતી ને શ્વાસ ધમણની પેઠે જોરથી ચાલતો હતો, નાડી અનિયમિત રીતે ચાલતી હતી ને તાવ ૧૦૫ ડિગ્રી (કે શા) હતો પાચ અઠવાડિયાથી એ પથારીમા પડયો હતો દવાઓ ચાલતી હતી, હૃદયમા પુષ્કળ મૂઝારો થતો હતો, અને તેને વિષે ભય લાગતો હતો એટલે ડિજિટેલિસ અને સ્ટ્રિક્નાઈનના+

× ઓક્સફર્ડ ડિક્શનેરીમા આપેલો અર્થ, Highly poisonous alchohol-ખૂબ જ ઝેરી કેફી પદાર્થ

ઈજેક્શનો બે અઠવાડિયાથી ચાલુ હતા સ્ટ્રીકનાઈન જેવું ઝેર આપવા ઉપરાંત દરદીના મોમાં જેટલી વાર નાખી શકાય તેટલી વાર ખોરાક 'શક્તિ ટકાવવા માટે' નાખવામાં આવતો દર્દની પીડાની સીમા નહોતી જ્યારે દર્દ છેક જ અસહ્ય બન્યુ ત્યારે દરદીને સનિપાત શરૂ થયો દરદી બધો સમય ગમે તે બકયા જ કરતો આ બકવાદને દબાવવા માટે કોડેઇન અને બીજા અફીણના ઇન્જેક્શનો આપવા માડયા અધૂરામાં પૂરું છેલ્લા સાત દિવસમા દરદીને બે ક્વાર્ટ જેટલી બ્રાંડી આપવામાં આવી હતી, તોપણ દરદ હઠતુ નહોતુ, એટલુ જ નહિ પણ સ્થિતિ વધુ ને વધુ ગભીર થતી જતી હતી માબાપ "દાક્તર સાહેબ, આપનુ આટલુ બધુ જ્ઞાન, આપ આવા હોશિયાર દાક્તર, અમે આટલુ બધુ ખર્ચ કર્યું, આટલા બધા દિવસો ગયા ને છતા અમારુ બાળક સાજુ કેમ થતુ નથી?"

દાક્તર સાહેબ પોતાની 'ફિલસૂફી' સમજાવે રાખતા

આખરે એક દિવસ દાક્તરે કહ્યું, 'દરદીને પહેલેથી જ મૂળમા જ એવુ કઇક છે મને લાગે છે કે દુનિયામા કોઇ ચિકિત્સક એને સાજો નહિ કરી શકે એનુ જીવન હવે ચાલીસ કલાક ચાલે તો ચાલે."

દાક્તરે દરદીની આશા છોડી દીધી પણ માબાપને લાગી ગયુ હતુ કે આ પદ્ધતિ જ ખોટી હતી અમારો પુત્ર બચવો જ જોઇએ એમણે નિસર્ગોપચારની સારવાર અજમાવવાનો નિશ્ચય કર્યો ડૉ હેઝાર્ડ લખે છે —

'મે ડરતા ડરતા કેસ હાથમા લીધો આવી ભયકર સ્થિતિએ પહોચી ગયેલ દરદીનુ મારે ત્યા મૃત્યુ થશે તો? પણ દરદી જીવનની બધી આશા છોડીને આવ્યો હતો એટલે મને હિંમત આવી પૂર્વ-તૈયારી તો આમા થઇ શકે તેમ નહોતી મે તરત ખોરાક તદ્દન

બંધ કરી દીધો. લોહી શરીરમાં બધે ઠેકાણે બરાબર ફરતું થાય તો લોહીની ગરમીથી પ્રથમ હળવો આરામ મળશે એમ જોઈ મેં એને ધીમું માલીશ શરૂ કર્યું. અર્ધા કલાકના માલીશ પછી નવશેકા પાણીનો એક એનિમા આપ્યો. આખું ખાતું બગડે તેવો અને દુર્ગંધથી માથું ફાટી જાય તેવો મળ નીકળ્યો. દર્દીને તત્કાળ શાંતિ જણાઈ. તાવ નીચે ઊતરવા લાગ્યો.

"આવા ઉગ્ર રોગમાં આવા ઉગ્ર ઉપાયો લેવા જ પડે.

"બીજે દિવસે વધુ માલીશ કર્યું. એનિમા ખૂબ મોટો આપ્યો. ખૂબ મળ કાઢી નાખ્યો, તાવ વધુ નીચે ઊતર્યો, નાડી વધુ સ્વસ્થ બની. દરદી ચોવીસ કલાક જ જીવવાનો હતો તેને બદલે બે દિવસ જીવ્યો અને તે અવારનવાર બેશુદ્ધ થઈ જતો તેને બદલે તે સંપૂર્ણ ભાનમાં આવ્યો અને ખૂબ હિંમત આવી.

"ત્યાર પછી રોજ-બ-રોજ આ ક્રમ આગળ ચાલવા લાગ્યો. ત્રીજા દિવસથી હાથનો સોજો ઊતરવા માંડ્યો ને અઠવાડિયામાં તો દર્દી તદ્દન લાંબો થઈને સૂઈ શકતો થયો. ઘૂંટી સિવાય બીજે ક્યાંય સોજો દેખાતો નહોતો. કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિથી જ આવવા માંડી હતી. નાડી અને તાવ સદંતર જ ઊતર્યા હતા. રોજ બેવાર એનિમા અપાતો ને દરેક વખતે ઘટ્ટ અને નરમ ઝાડો આવતો. દિવસમાં બે-વાર બાફણીથી સ્નાન અપાતું ને તેથી મળોત્સર્ગને મદદ થતી. પહેલા અઠવાડિયાને અંતે ટબસ્નાન આપવાનું નક્કી થઈ ચૂક્યું.

અગિયારમે દિવસે ઉપવાસ છોડાવ્યા. ટમેટાનું ઓસામણ સવારે ને રાત્રે દર્દીની હોજરીની અગ્નિ વધતી જાય તેના પ્રમાણમાં વધારી વધારીને આપવા માંડ્યું. પણ અઠવાડિયાની દવાવાળી સારવારે એને મૃત્યુના દરવાજા ભેગો કર્યો હતો ત્યારે આ સારવારે પાછો અઠવા-

ડિયામાં એને મૃત્યુ આગળથી પાછો ખેંચી લાવીને નણ ચાર માઈલ ચાલી શકે તેવી શકિતમાં મૂકી દીધો

અને પછી તો નિયમિત ખોરાક અને આરોગ્યપ્રદ ચ્હેરણીકરણીથી એની સામાન્ય તંદુરસ્તીમાં પણ ખૂબ વધારો થઈ ગયો, લાનદૂમ તબિયત થઈ ગઈ '

વૃત્તાંત ૨. પક્ષાઘાત-લકવાનો વૃદ્ધ દરદી

૬૧ વર્ષની ઉંમરનો એક દર્દી જમણા પડખાના પક્ષાઘાતથી હેરાન થતો હતો દવાઓની સારવારથી થાકયા પછી એણે ઉપવાસનો પ્રયોગ લીધો ૪૦ દિવસ એણે ઉપવાસ કર્યા આટલા ઉપવાસ માટે પૂર્વતૈયારી વધુ દિવસોની જોઈએ, પણ એણે ૧૦ જ દિવસ પૂર્વતૈયારીમાં લીધા ને છતાં એના ઉપવાસ સફળ થયા

અર્ધ પક્ષાઘાતને નામે ઓળખાતો આ રોગ મજ્જાતંતુઓના (બ્રેઈન ટિશ્યુઝ) રક્તસ્રાવથી થાય છે જામી ગયેલા લોહીને શોષાવવામાં આવે તો સોજો અને લોહીનું દબાણ ઘટે નર્વફોર્સને રાહત આપવી અને કોશોની પુનર્રચનાને અવકાશ આપવો જો આ બની શકે તો રોગ નાશ પામે આમ થવા માટે પ્રથમ અને તત્કાલ કરવા જેવું તો શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય-મળ કે રોગદ્રવ્યને બહાર કાઢવું એ છે, અને ઉપવાસ એ એનો માર્ગ છે

આ કેસમાં એ સિદ્ધાંત સાચો ઠર્યો. ઉપવાસને અંતે લોહીની ગતિ અને ગરમી સ્વાભાવિક ક્રમ ઉપર આવી ગઈ અને બધા અંગોમાં નવું અને એક સરખું ચેતન આવતા પક્ષાઘાતવાળું પડખું પણ ચેતનમય બન્યું.

આ દરદીનું ઉપવાસમાં વજન ૨૨૮ રતલમાંથી ઘટીને ૧૭૮ રતલ થઈ ગયું [illegible]

એનિમામા એને ખૂબ જલગ્ગસ નીકળતો. ત્રીસથી ચાલીસમા દિવસ સુધી એને મુદ્દલ ભૂખ નહોતી લાગી.

દ્રાક્ષ અને નારંગીના રસથી એને પારણાં કરાવ્યા.

ઉપવાસ પહેલા તે થોડા શ્રમથી હાંફી જતો ૩૦-૩૬ કયાક એકસામટું ઊંઘતો, દૃષ્ટિ કમજોર હતી, મગજ બરોબર કામ ન કરતું, ડખ ખોલતા બોલતાં ધોથરાતી, જમણો હાથ તદ્દન નકામા જેવો હતો. ઉપવાસ પછી આમાની એકપણ ફરિયાદ ન રહી.

વૃત્તાંત ૩ - જૂની કબજિયાત અને ઢીલાં અંગ

૨૮ વર્ષની એક સ્ત્રીને તે છેક નાની આઠ વર્ષની હતી ત્યારથી કબજિયાતનુ દર્દ હતું. જન્મથી જ તેને દાકતરનું પનારું પડ્યુ હતુ. તેના અંગો પણ બહુ અસ્થિર રહેતા. એ ગમે તેટલુ ધ્યાન રાખે છતા એના હાથ, પગ, મોંના સ્નાયુઓ ચાલ્યા જ કરતા. થોડા દિવસની પૂર્વતૈયારી પછી ૨૨ દિવસ સુધી એણે ઉપવાસ કર્યા પહેલે જ અઠવાડિયે ધ્રુજતા સ્નાયુઓ એના કાબૂમા આવી ગયા ચૌદમે દિવસે બેજારી પોતાની મેળે ચાલી ગઇ.

સત્તરમા દિવસ સુધી એનિમામા ખૂબ મળ નીકળ્યા કર્યો. મેનિપ્યુલેશન અને સ્નાનની સારવાર પણ તે લેતી ને ખુલ્લામાં રહેતી.

ઉપવાસ પછી થોડા દિવસો એ અર્ધ ઉપવાસ ઉપર રહી. એ પછી એની તમામ તકલીફો અદૃશ્ય બની. એની આંખ કાચી હતી, એને એ માટે ચશ્મા વાપરવાં પડતા, તે પણ ઉપવાસથી નીકળી ગયા

વૃત્તાંત ૪ - એપિલેપ્સી (વાઇ)

વાઇ એ પાચનશક્તિની મદતામાથી ઊભી થયેલી જ્ઞાનતંતુની નબળાઇમાંથી જ મુખ્યત્વે ઉદ્ભવે છે ૧૯ વર્ષની એક સ્ત્રીને એ દર્દ હતું એ થોડા દિવસ આહાર-યોજના (ડાયેટકોર્સ) પર રહી

તેથી તેની સામાન્ય તંદુરસ્તી વધી પણ એનો રોગ ઓછો ન થયો. હુમલાઓ તો અવારનવાર આવ્યા જ કરતા, વધતા જ હતા. અઠ-વાડિયે એકવાર તો હુમલો આવે જ. છેલ્લો હુમલો ઉપવાસ શરૂ કર્યા પહેલાં ત્રીજે દિવસે આવ્યો હતો. ૫૬ દિવસના ઉપવાસ એને કરાવવા પડયા પણ તે પછી આજ સુધી એને એકવાર પણ હુમલો આવ્યો નથી કે રોગનું ચિહ્ન સરખું દેખાયું નથી.

આ ઉપવાસમાં તે છેક છપ્પનમાં દિવસ સુધી રોજ બે માઇલ ચાલતી. ૪૦ મે દિવસે એનિમામાં ખૂબ કરમિયા પડયા, ત્યાર પછી સુધારાની ઝડપ ખૂબ વધી ૫૬ મે દિવસે જ એને કુદરતી ભૂખ ઊપડી હતી ઉપવાસ દરમિયાન વજન રોજ સરેરાશ પોણો રતલ ઘટતું.

વૃત્તાંત ૫ વિકૃત સોરિયાસિસ (psoriasis)

૪૬ વર્ષની ઉમરની એક બાઇના શરીરના ત્રણ ભાગના અવ-યવોનાં છિદ્રોમાથી લોહી ટપકયા કરતું. હાથ અને પગના પંજા અને મોં જ કોરાં હતાં ત્રીસ વર્ષથી એ એને મટાડવાના ઉપાયો લેતી હતી, પણ કંઈ વળ્યુ નહોતું લોહીમાથી સિરમ ટપકતુ, શરીરે બધે ખૂબ ચળ આવતી. આને અટકાવવાના ઉપાય તરીકે એને ખૂબ પારો અપાતો, પણ પરિણામે એથી થોડીવાર ગઇલ રહેતી પણ પછી વધુ ઉગ્ર રીતે દર્દ બહાર આવતુ.

આ બાઇ બીજી રીતે તંદુરસ્ત લાગતી હતી. એનો બાંધો મજબૂત હતો અને અમુક અવયવો ખૂબ ભરાવદાર હતા એમ માની શકાય કે કોઇ બીજા અવયવોના વિકાસને રૂંધનાર એ ભાગો બન્યા હોય. સિફિલિસના કેસોમા આવું બને છે.

છેવટ એણે ઉપવાસની સારવાર લીધી ત્રણ અઠવાડિયાની પૂર્વ-તૈયારી પછી ૭૫ દિવસના ઉપવાસ કર્યા. બધા દિવસો દરમિયાન તે ઘેરથી ચાલીને આવતી. એના ઉપવાસ લાગ્ગા ચાલ્યા ત્યારે જ

પણ એને બીજી કંઈ ખાસ તકલીફ ન જણાઈ. ઉપવાસને અંતે એનું વજન ૧૭૨ માંથી ૧૪૦ રતલ થઈ ગયું પણ તેનો રોગ મૂળમાંથી ગયો.

ઉપવાસના ૨૦ મા દિવસ સુધી તો એના નાડી ને તાવ જ નીચે ઊતર્યાં. તાવ સંપૂર્ણ રીતે છઠ્ઠે અઠવાડીયે ગયો. ૨૫ દિવસ સુધી એનિમામાં રોજ મળ નીકળતો, પછી છઠ્ઠા અઠવાડિયા સુધી પીળો ચીકણો મરડ રંગના કરમિયાનો થોડો થોડો ભાગ આવતો. આમ આંતરડામાંથી મળ ખૂબ નીકળી જતાં મળને નીકળવા માટે શરીરના બીજાં છીદ્રોનો માર્ગ શોધવા જેવું ન હતું. છિદ્રોને માથેથી વધારાનું કામ ગયું ને આંતરડાં પણ સાફ થઈ ગયાં. એટલે રોગ પણ ગયો ને તંદુરસ્તી દૃઢ બની. શરીરની ચામડી ત્રણ અઠવાડિયા પછી નરમાતી રહી પણ ધીરે સુધારો ચાર અઠવાડિયા પછી જ દેખાયો હતો. ઠેકઠેકાણે શરીર પર થોડા ડાઘા રહ્યા હતા તે પણ નીકળી ગયા પણ પારાના ઉપયોગથી ચામડીનો રંગ ઝાંખો પડ્યો હતો તેમાં ફેર ન પડી શક્યો.

વૃત્તાંત ૬ ગાંડપણ

૨૮ વર્ષની ઉમરની એક સ્ત્રીને ગાંડપણના ચિહ્નો હતાં, ને એની મોટી બેન એની પડખે ન હોત તો એ ગાંડાની હૉસ્પિટાલમાં ક્યારની યે પૂરાઈ ગઈ હોત. એનું માથું સખત રીતે વારંવાર દુખી આવતું. એની નાડી ૧૨૮ સુધી રહેતી. તાવ સામાન્યથી જરા ઊંચે અથવા જરા નીચે એમ રહેતો. એનું પોષણ સત્ત્વહીન હતું.

એને માંસ અને માંસના રસવાળા ખોરાક પરથી બાફેલ શાકભાજી પર વાળવામાં આવી. રોજ એક વાર એનિમા અપાવા લાગ્યો. કેડ ઉપર ગરમ પાણીના ભીંજવેલા ટુવાલનો સેક મૂકાવા લાગ્યો. રુધિરાભિસરણ અને નાડીને નિયંત્રિત કરવાને પરિણામે

ક્રમે સતત સુધારો મનાયો એટલે પેટ સૂકા બધ ક્ર્યા એનિમામા કાળો દુર્ગંધભર્યો ઝાડો આવતો ૪૨ દિવસ સુધી કેવળ પાણી પર ઉપવાસ કરાવ્યા. બધા દિવસોએ એણે સ્ફૂર્તિ અનુભવી હતી છેવટે એને કુદરતી ભૂખ ઉઘડી, એનામા ગાડપણનુ કે બીજી કોઇ દુનિયાનુ ચિહ્ન ન રહ્યુ હવે એ સાવ સારી છે

વૃત્તાંત ૭. ક્ષય

ક્ષય મટાડવા માટે ઉપવાસ ક્ષયની શરુઆતમા જ સફળ નીવડે છે. અથવા જો મોડુ થયુ હોય તો તે ઘણો જ લાબો સમય લે છે. લાબા સમયનો જૂનો ક્ષય કેવળ ઉપવાસથી નથી મટતો એની પહેલા અને વચમા આહારયોજના કરવી પડે છે અને અર્ધ ઉપવાસો કરવા પડે છે.

૩૨ વર્ષની એક બાઇ હતી, એના ગળફામા ક્ષયમા દેખાતા જતુઓ હતા ફેફસાને પણ અસર થઇ હતી ક્ષયની વિશિષ્ટ ઉધરસ, અને ઊચો તાવ ને નાડી રહેતા હતા પણ બાઇને ઉપવાસ કરવાની હિંમત હતી અને ક્ષય અસાધ્ય નહોતો બની ગયો એટલે ઉપવાસ તો ૨૪ જ દિવસ કરાવ્યા પણ પૂર્વતૈયારી આહારયોજના અને પારણાના સમય સાથે મળીને ફરી પૂર્ણ ખોરાક પર આવતા સુધીમા છ મહિના નીકળી ગયા પૂર્વતૈયારીના સમયમા ગળફાનુ જોર વિશેષ હતુ પણ ઉપવાસ શરૂ થયા તે સમયથી એ ઘટતુ ચાલ્યુ. જંતુઓ પહેલા ખૂબ દેખાતા હતા તેનુ પ્રમાણ પણ ઘટતુ હતુ. એનિમામા જૂનો મળ અને જઠરરસ છેલ્લા અઠવાડિયે જ આવવો બધ થયો ચૌદમા દિવસે તાવ અને કફ છૂટી ગયા હતા આખીરમે દિવસે ગળફા તપાસતા તેમા ક્ષયના જતુ ન દેખાયા ક્ષય ચાલ્યો ગયો, બાઇ સારી થઇ ગઇ.

વૃત્તાંત ૮. હૃદયના વાલ્વનો રોગ

૩૮ વર્ષનો એક પુરુષ દર્દી હૃદયમાં, પેટમાં, પેડુમાં અને કાળજામાં દુખાવો થવાથી પીડાતો હતો. હૃદયના ધબકારા સાવ અનિયમિત હતા. સ્થિતિ બહુ ખરાબ અને નાજુક હતી, બીજો કોઈ ઉપાય રહ્યો નહોતો. એટલે ઉપવાસ જ અજમાવવા જોઈતા હતા. પૂર્વતૈયારી કરવાનો પણ સમય નહોતો. એટલે તરત જ ખોરાક બંધ કર્યો. પેટને કારણે જ એ દર્દ હતું એની ખાતરી થઈ ગઈ હતી, એમ ન હોત તો પણ બીજો ઉપાય નહોતો.

૨૦ દિવસ સુધી એનિમામાં ખરાબ મળ આવ્યા કર્યો, પછી ૩૦ મા દિવસ સુધી એનિમાના પાણી સાથે પથરી [Gall stones] બહાર આવવા લાગી, પછી બે દિવસ ચોખ્ખું પાણી જ દેખાયું એટલે પારણાં કરાવ્યાં. વજન ૧૭૪ રતલમાંથી ૩૦ રતલ ઘટ્યું. ઉપવાસ દરમિયાન 'ઉપવાસીની ટાઢ' રહેતી પણ નાડી અને તાવ સમ રહેતા. પૂર્ણ ખોરાક પર આવ્યા પછી ઝડપથી વજન વધ્યું અને ૧૮૫ રતલ થયું, એની તકલીફો પણ અદૃશ્ય બની.

બે વરસ સુધી આ દર્દીને સારું રહ્યું. એ કુદરતી રીતે જ રહેતો હતો ને ખોરાકમાં સંયમ જાળવતો હતો. પણ ત્યાર પછી એને એવી સોબત મળી કે એ દારૂની લતે ચડી ગયો. મિજલસોમાં એની રાતો વીતતી, આનું પરિણામ શું આવ્યું હશે તે કલ્પી શકાય છે. એ ભયંકર રીતે પછડાયો. જીવનમરણ વચ્ચે તે ઝોલાં ખાવા લાગ્યો, એ નહિ જીવે એમ લાગવા છતાં ફરી ઉપવાસ પર એને લીધો. સદ્ભાગ્યે ૪૫ દિવસના ઉપવાસ પછી એ ભયમુક્ત થઈ ગયો, એ જીવ્યો.

વૃત્તાંત ૯. પાચનક્રિયાનો હઠીલો રોગ

૪૫ વર્ષની ઉમરનો એક પુરુષ હતો. એના શરીરમાં ખૂબ ચરબી જામી હતી. ચરબીના અતિશય પ્રમાણને કારણે એ કંઈ કામ

કરી શકતો નહિ અને ખાવાનું એવી રીતનું હતું કે પચી શકતું નહિ. ગરમીને કારણે અને અપાચનને લીધે એને પાચનની કાયમ તકલીફ થઇ ગઇ હતી, પણ જો શરીરમાં જામેલા ઝેરો મલવિસર્જનથી અને આંતરરસને ઝરવાને મોકળાશ મળે તો તેથી એ હઠીલા અપાચનને પણ સુધારી શકાય એમ લાગતું હતું. એટલે ૪૯ દિવસના ઉપવાસ કરાવ્યા, પહેલાં તો એનિમાનું પાણી પ્રવાહી હોઇને આંતરડાની દીવાલો મા ચૂસાઇ જતું તેથી નબળાઇ લાગતી પણ પછી જેમ મળ ઓછો થતો ગયો, ઝેરો ખેંચાઇને બહાર આવવા લાગ્યા તેમ શક્તિ ઘટવા લાગી અને અંતે સંતોષજનક પરિણામ આવ્યું.

વૃત્તાંત ૧૦ ખોરાકને કારણે હૃદયના ધબકારામાં અનિયમિતતા

૪૨ વર્ષની એક બાઇએ પોતાના હૃદયના ધબકારાની અનિયમિતતા માટે એક વાર ઓપરેશન કરાવ્યું, પણ કંઇ ફાયદો દેખાયો નહિ એણે ઉપવાસનો ક્રમ માગ્યો એની એ તકલીફનું કારણ એની અતિશય સ્થૂળતા હતી. એણે ઓપરેશન કરાવેલ તે કારણે એના ઉપવાસ બહુ લાંબા ચાલ્યા પણ આખરે ૨૦૦ રતલ વજનમાંથી ૬૦ રતલ વજન ઘટ્યું ત્યારે એની તકલીફ બંધ થઇ; અને આજ સુધી એ ફરી નથી દેખાઈ.

વૃત્તાંત ૧૧ આંતરડા પર ફોલ્લી

ખરી રીતે તો એ માણસને આંતરડાના બહારના ભાગ પર ફોલ્લો થયેલો એમાંથી એને તકલીફ ઊભી થયેલી પણ દવાવાળી દાક્તરે તો એને પેટનું કેન્સર કહીને વિદાય કર્યો. ૪૦ વર્ષની એની વય હતી ૫૦ દિવસના એને ઉપવાસ કરવા પડ્યા. અંતે તકલીફ દૂર થઇ. વજન પ્રથમ તો ૧૪૫ રતલમાંથી ૧૦૫ થઇ ગયું પણ પછી વધીને ૧૭૫ થયું.

વૃત્તાંત ૧૨ સિફિલિસને કારણે ગાંડપણ

ત્રેવીસ વર્ષનો જુવાન હતો. ક્યાંકથી સિફિલિસનો રોગ લઈ આવ્યો. કોઈને રોગ કહી ન શક્યો. મનમાં મૂંઝાયા કરે. રોગ વધ્યા. એમાંથી ગાંડપણ આવ્યું. રોગનું પ્રાબલ્ય એટલું વધી ગયું કે એની વાચા પણ બંધ થઈ ગઈ. ક્યારેક ગમે તેનું પણ બોલતો, ક્યારેક ગમે તેટલો હલમલાવીએ તો પણ ન બોલતો. ચેપથી જ એને આ રોગ થયો હતો. ૨૮ દિવસ એને ઉપવાસ કરાવ્યા અને આહાર યોજના પર રાખ્યો અને પરિણામે એના શરીરમાંથી ઝેરો નીકળી ગયા, રોગ નાબૂદ થયો, મગજ શાંત થયું ને આજે દસ વર્ષે પણ એ પૂરા તંદુરસ્ત મગજનો છે.

વૃત્તાંત ૧૩ વાઈના રોગમાં અશક્તિ

૧૯ વર્ષના એક કુમારને વાઈનું એવું દર્દ હતું કે તેનામાં કોઈ જ પ્રકારની શારીરિક કે માનસિક શક્તિ રહી નહોતી. અઠવાડિયે અઠવાડિયે હુમલો આવતો. આ સ્થિતિમાં એને એક સામટા ઉપવાસ કરાવતાં તે સંયમ ન રાખી શકે કે મનથી ભાંગી જાય ને આઘાત પામે તેવો પૂરો ભય હતો. એટલે એને ટુકડે ટુકડે ઉપવાસ કરાવ્યા. પ્રથમ બે ત્રણ દિવસની પૂર્વતૈયારી પછી બે ત્રણ દિવસ કેવળ પાણી ઉપર અને નવેક દિવસ પારણાં અને પંદર દિવસ હળવો ખોરાક આપીને વળી પૂર્વતૈયારી, ઉપવાસ ને પારણામાં આઠ દશ દિવસ, એવી રીતે ૭ મહિના સુધી કર્યા કર્યું. પહેલા નાના ઉપવાસ પછી તુરત જ રોગમાં સુધારો દેખાયો હતો. બે હુમલા વચ્ચેનું અંતર ચાર અઠવાડિયાનું થઈ ગયું હતું, ૭ મહિનામાં રોગ તદ્દન ચાલ્યો ગયો ને વજન બરાબર આઠ રતલ વધ્યું.

વૃત્તાંત ૧૪. ગર્ભાવસ્થામાં જઠરરસની ઊલટીઓ

૨૬ વર્ષની સ્ત્રી હતી. ગર્ભધારણનો ત્રીજો મહિનો ચાલતો

હતો, પાટા લીલા રંગના જઠરરસ (બાઈલ) ની ઊનટીઓ ખૂબ જ થતી હતી ઊનટીથી એ એટલી બધી શ્રમિત થઈ જતી કે તે થાકથી ગૂંચઈ વળી જતી એકદમ ઉપવાસ શરૂ કરાવ્યા દિવસમા બે વાર ગરમ એનિમા આપવા શરૂ કર્યા ઉપવાસના પંદરમાથી સત્તરમા એ ત્રણ દિવસ એ અર્ધ બેભાનાવસ્થામા રહી, પણ અઢારમા દિવસથી સુધારો દેખાયો બાવીશ દિવસ સુધી ઉપવાસ લબાવવા પડ્યા, પછી ફળરસથી પારણા કરાવ્યા નબળાઈના બધા ચિહ્નોનો લોપ થયો, ને પૂરે મારે આઠ રતલ વજનનું પૂર્ણ વિકસિત ને તંદુરસ્ત બાળક અવતર્યું ઉપવાસના પંદરમા દિવસે બાઈની સ્થિતિ બહુ જ હતાશ લાગતી હતી પણ હુ હતાશ નહોતી, કારણ કે મને મારા ઉપચારમા શ્રદ્ધા હતી બધી સ્થિતિની મને અગાઉથી કલ્પના હતી, જે થતુ હતુ તે તદ્દન સ્વાભાવિક થતુ હતુ દર્દની એક વાર ટોચ આવી ગયા પછી તેમા ઝડપી સુધારાની સભાવના ગણિતના હિસાબ પેઠે કલ્પી લીધી હતી દર્દની ટોચેથી એને સભાળપૂર્વક પાછી વાળવાનુ પણ મને અઘરુ નહોતુ લાગતુ પણ બાઈનો આગલો દવાવાળો દાક્તર ગભરાતો હતો બાઈના સગાઓએ એને સહેજ પૂછતા એણે કહ્યુ "ગર્ભ પાડી નાખવો પડશે ને બાઈને ભૂખે મારવાનુ છોડી દેવુ પડશે" પણ સદ્ભાગ્યે સગાઓએ એ દાક્તરની સલાહને માની નહિ ને મારા પર વિશ્વાસ રાખ્યો જ્યારે આટલું સરસ બાળક અવતરેલું જોયુ ને બાઈ પણ સંપૂર્ણરીતે તંદુરસ્ત હતી ત્યારે ગર્ભ પાડી નાખવાની સલાહ આપનાર દાકતરને નવાઈ લાગી '

આવા બીજા પણ કેસો છે એક બીજો કેસ આના જેવો જ હતો એ બાઈને પણ સુંદર બાળક અવતર્યું હતુ આ બને બાળકો શરીરે તેમ જ બુદ્ધિએ તેજસ્વી હતા ગર્ભાવસ્થા સમયે જ જો માતાનું બાહ્ય સંપૂર્ણ શુદ્ધ હોય તો તેના ગર્ભમાના બાળકને સારામા સારો લાભ મળે છે માતાના બધા શુદ્ધ તત્ત્વો પૂર્ણ રીતે બાળકમા ઊતરવા સુલભ બને છે.

વૃત્તાંત ૧૫ કાકડા

નાની ઉંમરનો બાળક હતો એક દિવસે એણે ઘરમાં વાત કરી કે પોતાના ગળામાં કંઈક બળે છે, 'હવે કંઈ નથી ગળાતું' કહીને માબાપે એ પ્રત્યે વિશેષ ધ્યાન ન આપ્યું ત્રીજે કે ચોથે દિવસે સવારે બાળકે ફરિયાદ કરી કે એના ઘૂંટણો દુખતા હતા સાંજ પડતાં તો ઘૂંટણો સૂજી ગયા આથી સારવાર કરનાર એક ડાક્તર પાસે છોકરાને લઈ જવામાં આવ્યો ડાક્તરે એને વા કહ્યો એના ઉપાય તરીકે છોકરાના પગને પાટિયામાં મૂક્યા પરિણામ ઊલટું આવ્યું રોગની હૃદયના વાલ્વમાં અસર પહોંચી ડાક્તરને ભય લાગ્યો કે પાંચ છ અઠવાડિયામાં એનાથી હૃદયમાં અવયવની ખોડ આવી જશે

પણ છોકરાના બાપ સમજુ હતા દવાવાદી ડાક્તરને એણે છોડ્યો ને છોકરાને ઉપવાસ કરાવવા માંડ્યા

છોકરાનું દરદ હતું ગળામાં વધેલા કાકડાને પરિણામે પેટમાં મળ ખૂબ એકઠો થવાથી અને અશુદ્ધ લોહીથી ગળામાં તકલીફ ઊભી થઈ હતી અને પછી તે શરીરના બીજા ભાગોમાં જતી હતી, પણ આથી ગળાની કે કોઈ એક ભાગની 'સારવાર' કરવાથી કંઈ જ ફાયદો નહોતો પેટ અને લોહી શુદ્ધ થઈ જાય તો તેમાં જ બધા દર્દોની સારવાર થઈ જતી હતી અને પરિણામમાં એમ જ દેખાયું, છોકરાની બધી તકલીફો દૂર થઈ ગઈ એને આંખનું દરદ થયેલું તે પણ ઉપવાસથી નિર્મૂળ થયું

વૃત્તાંત ૧૬. આંખના પોપચા ઉપર કેન્સર

બાસઠ વર્ષની ઉંમરના એક વૃદ્ધને આંખના પોપચા ઉપર કેન્સર થયેલું એ માટે એણે બાર વર્ષમાં બે વાર ઓપરેશન કરાવ્યું

છતાં રોગ ફરીને ઊભો થયો. હવે ત્રીજી વાર એણે ઓપરેશન માટે ના પાડી દીધી ને એને બદલે ઉપવાસનો ક્રમ અજમાવ્યો. ફરી એને દર્દ નથી થયું.

કેન્સર જો આંતરઅવયવમાં લાગુ ન થઈ ગયેલ હોય તો રક્ત-શુદ્ધિથી એને મટાડી શકાય છે.

વૃત્તાંત ૧૭. ઍપેન્ડિસાઇટિસ

એક જુવાન સ્ત્રી વર્ષોથી માથાના ને પેટના દુખાવા માટે દવાઓ પીધા કરતી હતી. એલોપથ દાક્તરો એના રોગને ઍપેન્ડિ-સાઇટિસ ને એવાં બીજાં નામોથી ઓળખાવતા હતા. આખરે બાઈએ ઉપવાસના ઉપચાર વિષે જાણ્યું. એને એ તદ્દન વૈજ્ઞાનિક લાગ્યું. એણે પોતાની મેળે ઉપવાસ શરૂ કર્યા. એથી એને ફાયદો થયેલો જણાયો પણ પૂરતો સંતોષ ન મળ્યો. એટલે નિષ્ણાતની મદદ લીધી. પૂર્વતૈયારી પછી કેવળ પાણી ઉપર એને રાખવા માંડી. ઉપવાસના ત્રીસમા દિવસ સુધી ઊલટીઓ થતી રહી. શરીરમાંથી કડવો રસ અને બીજા અશુદ્ધ પદાર્થો [illegible] પ્રમાણમાં નીકળતા હતા. કે ખોરાક [illegible] થઈ તેમ [illegible] જ પણ પાણી પણ [illegible] ને ના પાડતા હતા. આથી પાણી નવશેકું કરીને પીવા આપવા માંડ્યું [illegible] તકલીફ [illegible] બની. એનિમા, સ્નાન [illegible] પણ [illegible] [illegible]. ૪૬ મે દિવસે એનિમાના પાણી સાથે [illegible] અને મોટા [illegible] મળ બહાર આવ્યો.

મળ કેવો બધો પેટમાં જામેલો હોય છે ને એ કેવી ભયંકર અસર કરે છે તેનો આ જાગતો જેવો દાખલો છે.

ત્યાર પછી બે જ દિવસમાં પૂર્ણ શુદ્ધિ થઈ ગઈ, કોઈ જ દર્દ શું નહિ ને બાઈ પારણાં પછી પૂરી ત[illegible] બની [illegible]

વૃત્તાંત ૧૮ પેટનો જૂનો વ્યાધિ

મારી વય હમણાં ૪૮ વર્ષની છે. છેલ્લાં દશ વર્ષોથી પેટના અસહ્ય વાતવિકારથી હું અત્યંત ત્રાસી ગયો હતો. મારી ઉંમરના ૩૮–૩૯મા વર્ષ સુધી તો મને ખબર પણ ન હતી કે ઉદરવ્યાધિ કેવો હોય! મારી ગૃહસ્થી સંસારની ભગવાન અને ચરણ હતું. મારા ઘરમાં ગૃહમાં દેવપૂજા આદિ અનુષ્ઠાન તથા નગીપની પૂજા અને અનુષ્ઠાન એવી ધાર્મિક ક્રિયાઓ દરરોજ કરવાની હોય છે. તે ઉપરાંત નૈમિત્તિક ક્રિયાઓ કરવાના આવે તે જુદી. આ બધી ક્રિયાઓ સાંગોપાંગ વિધિપૂર્વક અને વખતસર કરી પછી અને તે અર્થે મારે રોજ રાતે બે વાગે ઊઠવું પડતું. એવું બનતું. શૌચ્યા સિવાય ઉપરની ક્રિયાઓને માટે સમય મળતો નહોતો.

માણસ ૪–૪।। વાગે ઊઠે તો સાધારણ રીતે આવી જાય છે તે પ્રમાણે હું પણ તથા સુધી ... ઊઠી નાહી ધોઈ ત્યારે પણ સાધન આવી જતાં પણ ઉપર કહ્યાં ધાર્મિક પૂજા અનુષ્ઠાનાદિ માટે જ્યારથી બે વાગે રાતની ઊંઘ ... કરવા માંડી ત્યારથી એ વખતે દસ્તની હાજત થતી બંધ થઈ ગઈ કે તે સમયે જ શૌચનો ન હતો. આ રીતે ૪।। વાગે દસ્ત આવે તે—અને નહીં આવ્યા તે તરફ આંખ આડા કાન કરીને સ્નાન કરી ધ્યાન જપની શરૂઆત કરતો. આ પછી તો ભોજન સમય થતા સુધીમાં મોટો સમય પીતાંબર પહેરીને પૂજાઅર્ચામાં જતા રોજની ભોજનના વખતે એટલે ૪–૪।। વાગે શૌચની હાજત થાય ત્યારે તેનો વેગ દાબી રાખવો પડતો. આથી થયું એવું કે સવારે વહેલાં દસ્ત ન આવતા અને વખતસર જ્યારે હાજત થઈ ત્યારે શૌચ જતા તો મને દુરસ્ત ન લાગતી. આ રીતે હાજત દાબવાથી પ્રતિબંધ થવા લાગ્યો. મને દશ વર્ષ પહેલાં મારો પેટનો એટલો ઉધેડાર શરૂ હતો.

न वेगान् कारयेद्धीमान् ।
न वेगान् धारयेद्धीमान् ॥

"દસ્તનો—અથવા કોઈ પણ કુદરતી હાજતનો—વેગ બળપૂર્વક લાવવો નહિ અને આવેલા વેગને અટકાવવો નહિ" આ બે આરોગ્યસૂત્રોનો દરરોજ ભંગ થવા લાગ્યો. પરોઢિયે બે વાગે શૌચની હાજત ન હોય ત્યારે બળપૂર્વક દસ્ત લાવવાનો પ્રયત્ન કરું અને પાંચ વાગે ખરી હાજત થાય ત્યારે, પાઠ-પૂજામાં હોવાના કારણે, આવેલા એ વેગને દબાવવો પડે. દરરોજ આ પ્રમાણે થવાથી બંધકોશ વધતો ગયો અને દિવસો દિવસ વધતો ગયો. બપોરે અથવા રાત્રે જમ્યા પછી દસ્ત થવો એ પણ વ્યાધિના ચિહ્નરૂપ અને વ્યાધિના કારણરૂપ જ હોય છે. પણ મારા માટે તો એ સ્થિતિ દરરોજની થઈ પડી અને મારો વ્યાધિ દિનોદિન વધવા લાગ્યો.

નળનો દુખાવો

આગળ જતાં આ વિકાર વધતાં વધતાં ડાબી બાજુના નળમાં દુખવા માંડયું અને એ દુખાવો ધીરે ધીરે વધીને પછી તો તે અસહ્ય થઈ પડયો. પછી વળી પેટનો ઉપરનો ભાગ કઠણ થઈને ત્યાં પણ દુખાવાની શરૂઆત થઈ. આ બે ઠેકાણે પહેલાં તો વાયુ ભરાતો અને પછી અસહ્ય વેદના ઊપડતી.

આના માટે અનેક ડોક્ટરી વૈદકીય ઉપાયો કર્યા પણ તેથી કશોયે ફાયદો થયો નહિ. ઘણી ઘણી રીતે શેક કર્યા, અનેક લેપ લગાડયા, અનેક જુલાબો ખાધા, અનેક ઔષધો પેટમાં રેડયાં પણ તેમાંથી કશાનો પણ ઉપયોગ ન થતાં ઊપલી ફરિયાદો ઊલટી વધવા જ લાગી.

આ પછી પેટનું કઠણપણું જણાવા લાગ્યું અને એ વધતાં વધતાં વાંકા વળવાનું પણ મારા માટે છેવટે અશકય થઈ પડ્યું. એ કારણે

લઘુશંકા પણ બરાબર ન આવે અને એક શારીરિક દિવચાનમાં ખૂબ જ ત્રાસ થવા લાગ્યો તથા તે ત્રાસ દિનપ્રતિદિન વધવા લાગ્યો ફક્ત શૌચને વખતે જ લઘુશંકા આવે અને બાકીના વખતે તો તેની તદ્દન અટકાયત થઈ પડી આ રીતે પેટ તથા પેટની અંદરના નળ કઠણ થવાથી છૂટથી હરવા ફરવાનું પણ મુશ્કેલ થવા માંડયું આ સ્થિતિમાં કેટલા ત્રાસ ભોગવવો પડયો હશે તેની વાચકોએ જ કલ્પના કરી લેવી

વાયુ વિકાર

પછી પેટમાં વાયુ ઉત્પન્ન થવા લાગ્યો ક્યારેક ક્યારેક એ એક જ ઠેકાણે રહેતો અને કોઈ કોઈ વખત આખા પેટમાં ફરતો આ બન્ને કારણે અત્યંત ત્રાસ થતો આ ત્રાસ પણ દિવસો દિવસ વધવા લાગ્યો

વૃષણ વૃદ્ધિ

પછી ડાબી બાજુનો વૃષણ મોટો થવા લાગ્યો બે ચાર મહિના પછી બીજો વૃષણ પણ વધવા લાગ્યો અંદરની ગોળીઓ પત્થર જેવી કઠણ થઈ જતી અને ઊઠવા બેસવામાં અત્યંત ત્રાસ થતો આ રીતે દુઃખ ત્રાસ, પીડા વધી જતા હીલચાલ કરવાનું પણ અશક્ય જેવું થઈ ગયું અને તે પીડા ઉત્તરોત્તર વધવા લાગી ને જાણે યમ રાજના દર્શન થવા લાગ્યા !!

મીરજ જઈને ડોક્ટર વાનલેસ અને વેલ વગેરેને તબિયત બતાવી તેણે તો કહ્યું કે આમાં શસ્ત્રક્રિયા કરવા જેવું કાંઈ જ નથી પણ તેણે બે ઉપચાર તો કાંઈ પણ ન બતાવ્યો આ જ રીતે સાંગલી-મિરજ વગેરે ઠેકાણે વૈદ્ય અને ડોક્ટરોને તબિયત બતાવી, દવા પણ કેટલાક મહિના લીધી છતા યત્કિંચિત પણ લાભ થયો નહિ

ત્યારપછી વળી ડૉ. બાલનેસ પાસે ખૂબ લાગવગ લગાડી ત્યારે તેમણે શસ્ત્રક્રિયા કરીને વૃષણવૃદ્ધિ અટકાવી. જો કે શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી પણ પાંચ છ મહિના સુધી વૃષણનો સોજો તો હતો જ, પણ શસ્ત્રક્રિયાથી વૃષણવૃદ્ધિનો નાશ તો છેવટે અટકયો. પરંતુ બીજા બધા ત્રાસ તો જેવાને તેવા વધે જ જતા હતા.

જેમ જેમ વ્યાધિ વધવા માંડયો તેમ તેમ ઓડકાર ઘટવા માંડયા અને ચોથા ભાગ કરતાયે ઓછું અન્ન પેટમાં જવા માંડયું. સાંજનું વાળુ તો લગભગ બંધ જ થયું. અને આ બધા કારણે બહુ અશક્તિ આવી ગઈ. આ રીતે આ વાતવિકાર આઠ વરસ સુધી એક સરખો વધ્યે જ ગયો અને કોઈ પણ ઉપાયે વ્યાધિ હટયો જ નહિ.

દરરોજની ફરિયાદ

દરરોજ સાંજના પાંચ વાગે પેટમાંનો વાયુ ઉપર ચડવા માંડે અને એકવાર છાતીમાં ભરાવા લાગ્યો કે પછી માથું ઠેકાણે ન રહે અને કોણ શું બોલે છે કે શું પૂછે છે તે તરફ ધ્યાન આપવાનું અશક્ય થાય. કારણ કે નિરવવ્યાપાર અનુભવવાને મગજની જે શાંત સ્થિતિ જોઈએ તે આ વખત રહેતી નહિ. કાંઈ પણ ખાતા સુધી આ સ્થિતિ ટકતી અને મહાકે ખાધા પછી આ ફરિયાદ થોડી ઓછી થતી. પરંતુ ખાધા પછી બરોબર નીચે જવું પડતું અને ઝાડો આવતા જ પુનઃ વાયુવૃદ્ધિનું જોર એનડાતું. ઊંઘ આવે ત્યાં સુધી આ સ્થિતિ રહેતી. સવારે શૌચ જવું પડે તો તે વખતે પણ વાયુ વધતો. આ રીતે દરરોજ સવાર સાંજનો ત્રાસ આશરે ચાર કલાક ભોગવવા પડતો. જન્મ્યા પછી ત્રાસ થોડો ઓછો થાય અથવા તો ઓઠો થયો છે એમ લાગે.

લંઘન

બધા ઉપાયો કરીને થાકયો અને જીવનથી કંટાળ્યો ત્યાર લંઘન

કરી જોવાનો મન સાથે નિશ્ચય કર્યો. એટલામાં પાર્લેના શુદ્ધ યોગાશ્રમના ગુરુજીનો મહારોગ લંઘનથી સારો થયાનું તથા તેઓ અડપાડીના કારકુનનો વ્યાધિ પણ લંઘનથી નિર્મૂળ થયાનું મને સમજાવવામાં આવ્યું. એટલે મેં પણ લંઘન કરી જોવાનો નિશ્ચય કર્યો.

આ અરસામાં શ્રીમન્ત પંત સાહેબ પાસે વણાવનારા સુપ્રસિદ્ધ ઉપવાસ-ચિકિત્સક અથવા નિસર્ગોપચારક શ્રી બિનશંકર મહેમાન થઈને આવ્યા હતા. તેમણે મને તપાસ્યો અને ૧૦-૧૨ દિવસ લંઘન કરી જોવાની ભલામણ કરી. તેથી મને ખૂબ હિંમત આવી અને લંઘન કરવાનો મન સાથે દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. ઉપવાસ સંબંધી પુસ્તકો આપ્યાં અને તે વાંચીને તૈયારી કરી.

અષાઢ સુદિ બીજથી લંઘનની શરૂઆત કરી. આ દિવસે મને સળેખમ અને ઉધરસ ખૂબ થયાં હતાં પણ લંઘન કરવા માંડ્યાથી તે ફરિયાદ તદ્દન મટી ગઈ. લંઘનમાં ઠંડા તાજા પાણી સિવાય બીજું કાંઈ જ લીધું નહિ. દરરોજ આશરે ૧૦-૧૧ શેર પાણી પીતો. પાણીમાં માત્ર લીંબુનો થોડો રસ નાખતો. એથી પાણીનો અભાવ ન થતો અને પેટમાં પણ લીંબુનો રસ ફાયદો કરતો.

પહેલાં તો બે ચાર દિવસ જ લંઘન કરવાનો વિચાર હતો પણ ચાર પાંચ દિવસ થયા પછી વધારે લંઘન કરવાની હિંમત આવી અને ઉપવાસ આગળ ચલાવ્યા. તેર દિવસ સુધી મારો રોજનો કાર્યક્રમ શરૂ જ હતો. સ્નાન, સંધ્યા, અનુષ્ઠાન, મૂળપીના ડુંગર પર જઈને પૂજન કરવી વગેરે બધું મળીને કુંભગામ ચઢવા સુધા દરરોજ ચારેક માઈલ ચાલવાનું થતું. તેર દિવસ સુધી આ બધું કામ અખંડપણે ચાલુ હતું. ડુંગર પર જઈને આવવું એ એક જ વ્યાયામ દોઢ બે કલાકનો તો હતો, પણ તે થઈ શકતો, કોઈપણ જાતનો થાક જણાતો નહિ.

ઉપવાસ શરૂ કર્યો ત્યારથી જ સવાર સાંજ નવશેકા પાણીની બસ્તિ-એનિમા-નેતો એ રીતે બસ્તિથી કોઠો સાફ થતો અને ૧૦-૧૨ શેર ઠંડું તાજું પાણી પીતો તેનાથી પણ પેટના અંતરગઅવયવો ધોવાઈને સાફ થતા તેર દિવસથી આ રીતે આહાર બંધ હતો છતાં દરરોજ બસ્તિદ્વારા મળ નીકળતો જ હતો ! ગાંઠાને ગાંઠા નીકળતા !! મળની આ આટલી બધી ગંદકી અંદર ભરી હતી !! પછી વાયુ ન થાય તો થાય શું ?

તેર દિવસ લંઘન કર્યાં છતાં થાક કે અશક્તિ જણાયા નહિ એટલે બીજા વધારે આઠ દિવસ ઉપવાસ કરવાનું મન સાથે નક્કી કર્યું

ચૌદમે દિવસે જીભ કાળી ડીબાંગ જેવી થઈ ગઈ અને તાવ આવવા લાગ્યો એટલે મન જરા ડગમગવા લાગ્યું અને ઉપવાસ બગડે છે કે શું ? એવી બીક પણ ઉત્પન્ન થઈ છતાં ઉપવાસ ચાલુ જ રાખ્યા આગળ જતા ૪-૫ દિવસમાં જ્વર ઓછો થયો અને જીભ પણ સાફ થવા લાગી

ઉપવાસ દરમિયાન દરરોજ બે વખત નવશેકા પાણીની બસ્તિ લેતો અને ૧૦-૧૨ શેર ઠંડું પાણી પીવાનું શરૂ જ હતું આ રીતે અઢાર દિવસ પૂરા થતા હવે શું કરવું તે કાંઈ સૂઝતું નહિ, કારણ કે મળ હજુ પડતો જ હતો અને વાત વ્યાધિનો ત્રાસ પણ જેવો ને તેવો જ હતો આ રીતે આરામ થવાનો સંભવ ન દેખાવાથી મનમાં ગભરાટ ઉત્પન્ન થયો તેથી પુના જઈને ત્યાંના સુપ્રસિદ્ધ લંઘન-ચિકિત્સક શ્રીયુત ભિડેની મુલાકાત લીધી તમણે ખૂબ ધીરજ આપીને ઉપવાસ લંબાવવાનું કહ્યું તથા ઉપયોગી સૂચનાઓ પણ કરી ખાસ કરીને 'બીશો મા' એવું તમણે કહ્યું 'લંઘનથી માણસ મરતું નથી, પણ તે અયોગ્ય રીતે છોડવામાં આવે તો જ મરે છે' એવું પણ તેમણે કહ્યું એમની મુલાકાતથી મને ખૂબ હિંમત આવી ત્યાંથી નોણાવળા જઈ

નિસર્ગોપચારક શ્રી મિત્રવર્ગે મને તેમજ પણ ઉપયોગી સૂચનાઓ સહ ઉપવાસ લંબાવવાને પ્રોત્સાહન આપ્યું.

ઉપવાસના અઢારમા દિવસથી નાકમાંથી અસહ્ય દુર્ગંધ આવવી શરૂ થઈ. પ્રથમ તો આ દુર્ગંધ મારા પોતાના જ શરીરની છે એ મને સમજાયું નહિ પણ જ્યાં જાઉં ત્યાં દુર્ગંધ આવવાથી તે મારા પોતાના જ શરીરની છે એમ મને માલૂમ પડ્યું. એ દુર્ગંધ અસહ્ય હોવાથી અને રાત્રિ દિવસ આવતી હોવાથી મન અત્યંત ખાટું થઈ ગયું પણ કરવું શું? પોતાની દુર્ગંધ પોતાને સહેવી જ રહી!

એવામાં મારા ઉપવાસના ચોવીશમા દિવસે મારા વૃદ્ધ માતુશ્રી સ્વર્ગવાસી થયાં એટલે પૂરતો આરામ કરવા માટે [illegible] ડુંગરપર જવું વગેરે આરામ સૂચનાના કાર્યો સ્વાભાવિક રીતે જ બંધ થયાં. માતુશ્રીની ઉત્તર ક્રિયાના કેટલાક દિવસો રહ્યા અને તે અંગે ગામડાઓમાં પ્રવાસ કર્યો, ઘેર વગેરેની વ્યવસ્થા કરવી વગેરે ખૂબ જ દોડાદોડીના કામો કરવા પડ્યા પરંતુ તે બધું જ થઈ શક્યું અને થાક પણ જણાયો નહિ.

સત્તાવીશમા દિવસ પછી થોડો થાક જણાવા લાગ્યો. જોઈએ ત્યાંથી ઊંઘ નહિ એમ લાગવા માંડ્યું તો પણ બધી આવશ્યક પ્રવૃત્તિ તો ચાલુ જ હતી. અઠ્ઠાવીસમે દિવસે થાક વધ્યો અને ધીરજ ખૂટી, મોઢું સુકાઈ ગયું અને મન તદ્દન હતાશ થયા. [illegible] રહ્યું. આથી મિત્રવર્ગની સલાહથી ગાયનું અડધું દૂધ અને અડધું પાણી સાથે ઉકાળીને તે ચમચો લઈને અઠ્ઠાવીસમો દિવસ વીતાવ્યો અને ઓગણત્રીસમા દિવસની સવારે ફરી પાછો ઉપવાસ આગળ લંબાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. પહેલાની માફક નાકમાંથી અસહ્ય દુર્ગંધ આવતી જ હતી તે ત્રીશમો દિવસ પૂરો થતા સુધી આવી એટલે કે એકંદર બાર દિવસ દુર્ગંધ આવી. ત્રીશમા દિવસ પછી દુર્ગંધ બંધ થઈ અને ધીરે ધીરે સુવાસ આવવા લાગી, આ સુગંધ માત્ર ખૂબ જ સરસ હતી!

આ રીતે બત્રીસ દિવસ સુધી ઉપવાસ કર્યાં હવે વધારે ઉપવાસ થઈ શકશે નહિ એમ લાગવાથી તે છોડવાનો વિચાર કર્યો આ બત્રીસમા દિવસ સુધી અસ્તિદ્વાર મળના ગાંઠા તો પડતા જ હતા, પણ હવે આગળ ઉપવાસ લંબાવી શકાશે નહિ એમ મનને લાગવાથી તે પૂરા કરવાનો નિશ્ચય કર્યો ખરી રીતે તો સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવવા માટે મારે બીજા વધારે ૮-૧૦ ઉપવાસ કરવાની જરૂર હતી એમ મને લાગે છે પણ મનની ધીરજ હોય તો તે થઈ શકે ધીરજ ખૂટ્યા પછી ઉપવાસ લંબાવવા જતા લાભને બદલે કદાચ હાનિ થઈ બેસવાની બીતિ હોવાથી તે પૂરા કરવાનું નક્કી કર્યું

આટલા ઉપવાસોથી મારું વજન અઢાર શેર ઓછું થયું

ઉપવાસોનું પારણું

બત્રીસમા દિવસે ઉપવાસ છોડીને પારણું કરવાનું ઠરાવ્યું અને તે અર્થે ખાસ સતરા મગાવ્યા એક સતરાનો રસ કાઢીને તે ચમચો ચમચો લીધો કારણ કે ઉપવાસ કરતા કરતા યે તે છોડવાનું-પારણું કરવાનું-કામ બહુ કઠીન છે એ વાતની મને પાકી માહિતી હતી પહેલે દિવસે ઉપર મુજબ ફક્ત એક જ સતરાનો રસ લીધો બીજે દિવસે બેનો રસ લીધો આ રીતે દરરોજ એક એક વધતા વધતા આઠ દિવસમાં કુલ ૩૬ સતરાનો રસ લીધો તે ઉપરાંત બીજું કશું લીધું નહિ તરસ લાગે તે પ્રમાણે ટાઢું પાણી ફક્ત પીતો હતો આ રીતે-ઉપવાસો સહિત-ચાળીસ દિવસ પૂરા થયા

આ પછી દૂધ અને પાણી મેળવીને તે ગરમ કરી થોડું થોડું લેવા લાગ્યો આશરે આઠ દિવસ દૂધ પાણી પર કાઢ્યા જેટલું દૂધ તેટલું જ પાણી મેળવીને તે ઉકાળી લેતામાં આવતું આઠ દિવસ પછી-એટલે ઉપવાસની શરૂઆતથી અડતાળીસમા દિવસ પછી કેવળ દૂધ-પાણી પર રહી ન શકવાથી ગાયનું એકલું દૂધ લેવા લાગ્યો

દિવસમાં ૪–૫ વખત દૂધ પીવામાં આવતું હમણાં સરેરાશ ત્રણ શેર દૂધ જોઈએ છે અને તરસ લાગે તો પાણી પીઉં છું તે ઉપરાંત કાંઈ પણ ખાતો પીતો નથી આ રીતે લંઘનની શરૂઆતથી દશેરા સુધીમાં લગભગ ચાર મહિના થયા વચ્ચે કોઈ કોઈ વખત–દરરોજ નહિ–હવે ભીડાન શાક દૂધીનું શાક, દૂધીનો હલવો એવું સહેજ સાંજ ખાઉં છું પરંતુ તે સિવાય બીજા કોઈ પણ ખાદ્ય પદાર્થને અડકતો પણ નથી

એક વખત સોઢાના આગ્રહથી દશેરાને દિવસે અને દિવાળીને દિવસે થોડું ક અન્ન ખાધું પણ તેનાથી કિંચિત્ ત્રાસ થવા જેવું જણાયું ફક્ત દૂધ પર રહેવાથી જરા પણ ત્રાસ થતો નથી. અને પ્રકૃતિ તદ્દન નિર્દોષ રહે છે પેટમાં વાયુ નહિ, દુખાવો નહિ કે કાંઈ પણ નહિ આ ઉપવાસોથી અને પથ્યપાલનથી મારી તબિયત ખૂબ જ સરસ બની ગઈ છે

હમણાં મારું વજન પહેલા કરતાંયે ચાર શેર વધારે એટલે કે ૧૦૨ શેર થયું છે શરીરમાં સરસ શક્તિ દેખાય છે મનનો ઉત્સાહ ખૂબ જ વધ્યો છે ચિત્તશક્તિ અદ્ભુત જાગ્રત થઈ છે પહેલાં માથું ભારે રહેતું અને ભમ્યા કરતું તે હવે શાંત થયું છે પહેલાં ચિત્ત એકાગ્ર ન થઈ શકતું તે હવે કોઈપણ અભ્યાસમાં સરસ એકાગ્ર થાય છે પહેલાં કોઈ નવો વિષય શીખવાનું મારા માટે લગભગ અશક્ય જેવું હતું પણ હવે ગમે તે વિદ્યાભ્યાસમાં મારું મન સુખપૂર્વક એકાગ્ર થઈ શકે છે પહેલાં જ્યારે વ્યાધિ વધ્યો હતો ત્યારે બ્રહ્મચર્ય પાલન થઈ શકતું નહોતું તે હવે ઉત્તમ બ્રહ્મચર્ય પાળવા માંડ્યું છે એટલું જ નહિ પણ મનની વૃત્તિ પણ એ દિશામાં ન જવા જેટલી શાંત બની ગઈ છે

આ રીતે કેવળ ઉપવાસ ચિકિત્સાથી મેં અત્યંત રોગી સ્થિતિ-

સાથી લગભગ નીરોગી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી કે દશ વર્ષ રોગી સ્થિતિમા કાઢયા અને ઘણા ઉપાયો કર્યા છતા કોઈ ઉપાય લાગુ ન થવાથી ડરનથી કંટાળ્યો હતો પણ હવે તો મને નવજીવન પ્રાપ્ત થયા જેવુ લાગે છે આ સિવાય વચમા એક બે વખત તાવ આવ્યો હતો તે પણ ચાર પાચ દિવસના લંઘનથી દૂર થયો આ પ્રમાણે આ ચાર પાચ મહિના દરમિયાન મે ઉપવાસનો જે સ્વાનુભવ લીધો તે પરથી મારી એવી ખાત્રી થઇ છે કે અનેક રોગો કેવળ ઉપવાસથી જ સારા થઇ શકે ખર્ચ નહિ કે કાઇ નહિ પણ ઉપવાસ કરનારે ઉપવાસ છોડયા પછીના આહાર-વિહારમા ખૂબ સભાળવુ જોઈએ-પથ્યપાલનની ખૂબ કાળજી રાખવી જોઇએ બાકી ભૂખ લાગે એટલે ગમે તે અને ગમે તેટલુ ખાઈ લેવાય તો લાભ કરતા નુકશાન જ વધારે થવાનુ (૧) ફળોનો રસ (૨) દૂધ પાણી (૩) દૂધ અને છેવટે (૪) હળવુ અન્ન એવો આઠ આઠ અથવા પંદર પંદર દિવસનો પથ્યપાલનનો કિંવા પારણાનો ક્રમ જો રાખવામા ન આવે તો તે અપથ્યનુ ઘોર પરિણામ અવશ્ય ભોગવવુ પડે છે, ઉપવાસ એ નિ સશય લાભદાયક છે પરતુ ઉપવાસ દરમિયાન અને ઉપવાસ પછી પથ્યપાલન પણ એવુ જ કડક રીતે કરવુ જોઈએ ×

અહી જે દાખલાઓ આપ્યા છે તે તો કેવળ થોડા નમૂના જ છે, આ જ જાતના અને આથી જુદી પ્રકૃતિના અને સૂચનાઓભર્યા બીજા તો ઘણા કિસ્સાઓ છે, કે જે રજૂ કરતા મોટો ગ્રંથ બની જાય.

નિષ્ફળ ઉપવાસો

પણ અહી જેમ સફળ ઉપવાસોના દાખલા આપ્યા છે તેમ નિષ્ફળ ઉપવાસોના અને ઉપવાસમા થયેલ મૃત્યુના કિસ્સાઓના પણ દાખલા રજૂ કરવા જોઇએ કોઇ પણ પદ્ધતિ સંપૂર્ણ હોઇ શકે નહિ કારણ કે એનો સ્થાપક પ્રકૃતિના સર્વ તત્ત્વોથી પૂર્ણ જ્ઞાની ન હોઇ

× 'એકાદશીના ઉપવાસ' માથી

શકે, પ્રકૃતિનું જ્ઞાન એટલું વિશાળ છે કે દસગણા વર્ષના આયુષ્યમાં પણ એનો પાર ન પામી શકાય માણસની ટૂંકી જિંદગીમાં એના અનુભવો પણ બહુ ઓછા મળે છે અનુભવો લેવા માટે એને જોઈતી અનુકૂળતાઓનો પણ અભાવ હોય છે ને પ્રતિકૂળતાઓ પણ એની સામે જોરથી આવતી હોય છે વળી માણસથી ભૂલો પણ થતી હોય છે આ છતાં એમ કહેવું જોઈએ કે જો મૂળભૂત સિદ્ધાંત સત્યની વધુમાં વધુ નજીક હોય, પ્રકૃતિની તે વધુમાં વધુ નજીક પહોંચેલો હોય અને વ્યક્તિ ગુમાનમાં પોતાની મર્યાદિત શક્તિને ભૂલી ન જતો હોય તો એનાથી દોષો ઓછા બને છે

અહીં હવે નિષ્ફળતાનાં કારણો આપવામાં આવે છે

નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચે ઉપવાસ થાય ત્યાં તેમાં નિષ્ફળતાનું એક કારણ તો ઉપર–માનવીની મર્યાદિત શક્તિ–બતાવ્યું તે હોઈ શકે બીજું કારણ રોગ બહુ આગળ વધી ગયા પછી ઉપવાસની સારવાર લેવાઈ હોય, ત્રીજું કારણ રોગ શારીરિક નહિ પણ માનસિક કારણે જ હોય અને એ કારણ એટલું આગળ વધી ગયું હોય કે એના પર કાબૂ આવવો જ મુશ્કેલ હોય ચોથું કારણ કે જેને નિષ્ફળતા ન કહી શકાય તે, એટલે કે દર્દીના મૃત્યુમાં શાંતિ મળે એ માટે જ ઉપવાસ અપાયા હોય ને રોગ પાછો વાળી શકાય તેમ ન હોય.

પોતાની મેળે ઉપવાસ કરવામાં માણસ નીચેની રીતે નિષ્ફળતા મેળવે તેવો સંભવ છે

૧ પૂર્વતૈયારી વિના ઉપવાસ કરે

૨. જીવનશક્તિ–ટકાવની શક્તિ મેળવ્યા વિના ઉપવાસ થાય.

૩ ગમે તેટલા ઉપવાસ થઈ જાય – આસક્તિને અંતે પખવાડિયું ઉપવાસ થઈ જાય,

૪. પૂર્વતૈયારીમાં, ઉપવાસમાં કે પારણામાં સંયમ ન જાળવવામાં આવે તો.

૫. હરીસો કે અવયવની ખોડના રોગ છે કે નહિ તે તપાસ્યા વિના ઉપવાસ થાય.

૬. ઉપવાસ દરમિયાન શુદ્ધિકરણના ઉપાયો બરાબર ન લેવાય

૭. મોટા ઉપવાસ નિષ્ણાતની દેખરેખ વિના થાય,

૮. માનસિક કારણ હોય કે ઊભું થાય,

૯. બીજી ચિકિત્સાપદ્ધતિની ધાલમેલ થાય–રોગ પાછા વળતાં એક રોગ મટી બીજો અજાણ્યો રોગ (જે ઘણા પ્રસંગોમાં પહેલા કરતાં હળવો જ હોય છે) થાય તો ગભરામણમાં દાક્તરને બોલાવવામાં આવે

અહીં જે નિષ્ફળતાના અને મૃત્યુના કિસ્સાઓ વર્ણવવામાં આવ્યા છે તે તો નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચેના કિસ્સાઓ જ છે. એમાંથી જોવા અને સારી રીતે સમજવા મળશે કે મૃત્યુ કેમ થાય છે, સફળ ઉપવાસના કિસ્સાઓ જેમ ડૉ. લિન્ડા હેઝાર્ડના અનુભવોમાંથી લીધા છે તેમ નિષ્ફળ ઉપવાસના કિસ્સાઓના વૃત્તાંત પણ એમની જ સારવાર હેઠળ જેઓ હતા તેમના છે. ડૉ. હેઝાર્ડ આ અનુભવો નોંધતા કહે છે કે આ મૃત્યુઓ તો તે દરદીઓ ઉપવાસની સારવાર ન લેતાં હોત તો પણ અનિર્વાયપણે હતા જ એમ એમના શબોની તપાસ પછી નક્કી થઇ શક્યું છે. એમની આ ધંધાની ૩૦ વર્ષની કારકિર્દીમાં એમણે જે ત્રીસ હજાર કેસોની સારવાર કરી તેમાં માત્ર ૨૨ જ મરણ થયેલાં. મૃત્યુના એ બાવીસ કેસોમાંથી અહીં થોડા ટૂંકમાં નોંધ્યા છે.

૧ ૩૮ વર્ષની ઉમરની એક બાઈ હતી. એણે વીસ વર્ષ સુધી દવાઓ લીધા કરી, પછી ન છૂટકે ઉપવાસનો માર્ગ લીધો. એનો રોગ અવયવની ખોડને લીધે (ઓર્ગેનિક) હતો તે જોઈ શકાતું હતું. આ સ્થિતિમાં ઉપવાસ કરાવવા એ સલામત ગણાતું નહોતું. એટલે આહારયોજના પર એને રાખી ૬ મહિના સુધી એને નિયંત્રિત આહાર પર રાખી, ત્યાર પછી લાગ્યું કે હવે ઉપવાસ અજમાવી શકાશે એટલે ત્રણ અઠવાડિયામાં ફળરસ ઉપર રાખ્યા પછી ઉપવાસ શરૂ કરાવ્યા. વીસ દિવસ પછી એને લાગ્યું કે એને ભૂખ લાગી છે ને એનું શરીર ખોરાકને ઝીલી શકશે. અવયવની ખામીમાંથી થયેલા રોગવાળાને આવું ઘણીવાર લાગે છે. પણ છતાંય, સંભવે છે કે ખરી ભૂખ પણ હોય એમ ધારીને એને ખોરાક આપવાની શરૂઆત કરી. પણ શરીર ખોરાકને ન ઝીલી શક્યું. એકદમ ઊલટીઓ થઈ પડી. ઊલટીયું પણ ઉપન્યું. આંતરડાની જ આ તકલીફ હતી એ સમજાતું હતું. તકલીફ વધતી જ ચાલી. અંતે આ તકલીફમાં જ એનું મૃત્યુ થયું.

આ કેસમાં એલોપથ ડૉક્ટરો ખાવાનું આપે રાખવા સિવાય એક પણ ઉપાય બતાવી શકતા નહોતા. પણ ખાવાનું આપવું કઈ રીતે? પેટ તો પાણીને પણ ઝીલવા તૈયાર નહોતું. ત્રણ ચાર સારામાં સારા કહી શકાય તેવા એલોપથ ડૉક્ટરોએ પણ એને તપાસી અને કહ્યું કે, 'આંતરડાના કેન્સરનો રોગ છે. સારું થવું અસંભવ છે.'

૨ જેની પાચનક્રિયા બગડી ગઈ હોય તેવી એક બીજી બાઈનો પણ આને મળતો કેસ હતો. એલોપથ ડૉક્ટરો પોતાની બધી કુનેહ વાપરી ચૂક્યા હતા છતાં સ્થિતિ વધુ ને વધુ ખરાબ બની. એમની દવાઓના ઝેરોએ સ્થિતિને બગડવા દીધી.

ત્યારપછી એણે નિસર્ગોપચારને અજમાવવાનો વિચાર કર્યો

બે વર્ષ સુધી એને નિયન્ત્રિત આહાર ઉપર રાખી ઘન પદાર્થને લેવાની તો પેટ ના જ પાડતુ હતું એટલે પછી કેવળ નારંગીના રસ ઉપર રાખના માટે પણ પેટ તેય લેવાને તૈયાર નહોતુ. પેટમાં સોજો થયો હતો ને ગુદાનો અવયવ સ્થાનાતર થઈ ગયો હતો. નારંગીનો રસ લેવાનુ શરૂ કર્યા પછી સત્તાવનમા દિવસે તેનુ મૃત્યુ થયું. પહેલા ૯૮ રતલ હતું તે ઉપવાસના બત્રીશમે દિવસે ફક્ત ૮૦ રતલ રહ્યુ

૩. આતરડાની તકલીફ અને જઠરરસના હુમલાથી હેરાન થતી એક સ્ત્રીએ ઉપવાસનો માર્ગ માગ્યો મૃત્યુ પહેલા ચાર વરસે એણે એપેન્ડિસાઇટિસ માટે દવાવાળી સારવાર લીધેલી એ વખતે એને ઓપરેશન માટે કહેવામા આવેલુ પણ એનો એણે અસ્વીકાર કર્યો હતો કોઇ એમ કહી શકે કે એણે ઓપરેશન ન કરાવ્યુ એટલે એ જીવી નહિ પણ ના એમ કહી શકાય એમ નથી ઓપરેશનની ના પાડવામા એણે ડહાપણ જ કરેલુ કારણ કે મૃત્યુ પછી એના શબની પરિક્ષા કરતા જણાયુ હતુ કે એને એપેન્ડિસાઇટિસ હતુ જ નહિ એને ગેસ્ટ્રોપ્સીનો રોગ હતો મૃત્યુ પહેલા આઠ મહિના ઉપર એણે ૨૮ દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા તે પછી એને હાઇપરમિયા (કાળજાનો એક રોગ) થયો ફરી ઉપવાસ શરૂ કર્યા ઉપવાસને ૬૦ મે દિવસે એનુ મૃત્યુ થયુ ત વખતે ખબર પડી કે એ સગર્ભા હતી, ને તેને કારણે રોગનો ગૂચવાડો થયેલો

૪. પાત્રીસ વર્ષની ઉમરની એક પરણિત સ્ત્રીનુ ઉપવાસના ૪૯ મા દિવસે મૃત્યુ થયુ હતુ પદર વીશ વર્ષથી તે પેટની ને જઠર-રસના હુમલાની ફરિયાદ કરતી હતી રજસ્રાવની તકલીફથી પણ તે પરેશાન હતી બે વર્ષ એણે પેટન્ટ દવાઓ ખાધા કરી પણ એથી તકલીફમા ગૂચવાડા જ ઉભા થતા હતા પછી એણે દવાઓ છોડી ત્રીસ દિવસના ઉપવાસ કર્યા આ ઉપવાસથી એને રજસ્રાવમા ઘણી શાતિ મળી. પાચનની તકલીફ હજી થોડીક રહી હતી કારણ કે

ખોરાકમાં નિયમન ગમે તેવું નહોતું પણ તે વખતે ઉપવાસ કરાવવા ઠીક ન લાગ્યા.

બીજી વખતે ઉપવાસ શરૂ કર્યા તે અપચાની સખત ફરિયાદ જોઈને. પણ પાછળથી ખબર પડી કે દર્દ અપચાનું નહોતું, અપચો અવયવની ખોડથી ઊભો થયો હતો. પહેલે જ દિવસે એનિમામાં કાળા ઝેર સરખું પાણી નીકળ્યું. ઉપવાસ ચાલ્યા ને સ્થિતિ એ આવી કે ખોરાકના વિચારમાત્રથી એને મોળ ચડતા. ને ગંધ માત્ર – ફૂલની સુગંધ પણ એને અસહ્ય લાગવા લાગી. પહેલા ૩૦ દિવસના જે ઉપવાસ કર્યા તે વખતે જ દેખાઈ તો આવ્યું હતું કે અવયવની તકલીફ છે પણ આરામ અને ગરમી ગાદિ પાણીથી તે સુધરી હતી. પણ એ સુધારો લાંબો ન ચાલ્યો એમ આ વખતે દેખાયું.

આ બીજા ઉપવાસમાં તાવ રહેતો પણ આંતરડાના પડી તે ૪૦ ઉતરતો અને નાના દિવસમાં બે વાર જણાતું.

આ કેસમાં પણ સ્ત્રી ગર્ભાવસ્થામાં હતી તેથી ગૂંચવાડો થયો. બાળકને અધૂરે માસે જન્માવી નાખ્યા વિના નહિ ચાલે એમ લાગતાં ડૉક્ટરે મદદ આપીને બાળક જન્માવ્યું. બાળક તદ્દન કુરૂપ ને મરેલું હતું.

પ્રસૂતિ થઈ ગયા પછી સ્ત્રીને ખૂબ આરામ લાગતો હતો. એના કુટુંબીઓને પણ લાગ્યું આ બધું પણ એક દિવસ ઉગળિયું કંપ્યું ને કાળા ઝેર સરખી ઊલટીઓ થઈ ને એમાં જ એનું મૃત્યુ થયું.

એના શબ પરીક્ષણમાં દેખાયું કે એનું કાળજું તદ્દન ખરાબ થયું હતું. ઘણા દિવસોથી એ કામ કરતું બંધ પડ્યું હતું. ગોઠનો અવયવ મૂળ રોગ ને ક્રમે બાદ ગળો થઈ ગયો હતો ને તેમાં ગયાનો કાળો રસ બધા પડતા હતા. ફોલ્લીઓ ફૂટી ગઈ હતી ને એમાં પરુ ભરાયું હતું. મામગોળ (પેન્ક્રિયાસ)નો અવયવ ઢીલો પણ

મુશ્કેલીથી ખ્યાલ તેવો અખત થઇ ગયો હતો. રોગીન તદ્દન સકોચાઇ ગયુ હતુ હોજરી અને નાના આતરડાનુ દુર્ગતી કઇ હતુ. હૃદય અને ફેફસા મરાગ હતા ગર્ભાશય ખવાઇ ગયુ હતુ

૫ પચ્ચીશ વર્ષનો જુવાન પાચ વર્ષથી સિફિલિસના ચેપના રોગથી પીડાતો હતો ખુબ દવાઓ લીધી પણ સિફિલિસના ફોલ્લા અને ચાંદીના ડાઘા ગયા હતા એનામા માનસિક સમતોલપણાનો એટલો બધો અભાવ હતો કે એની ઉપર દેખરેખ માટે નર્સની સતત જરૂર હતી મૃત્યુ પહેલા છ મહિને ચાર અઠવાડિયાના સળગ ઉપવાસ કર્યા હતા એ ઉપવાસ પછી સિફિલિસના ચાંદા અદૃશ્ય થયા અને સામાન્ય તદુરસ્તી પણ સુધરી એના માનસિક દેખરેખની જરૂર ન રહી પણ અચાનક અપચનો રોગ થયો તેવુ જણાયુ સ્થિતિ ઝડપથી બગડતી ચાલી ને ખોરાક લેતી વખતે ઝાડા, ગેસ વગેરે થાય અને મોમાથી પાણી જેવા ચૂસ્સ પડવા લાગ્યા મો અને હોઠોમા પરુના ચાંદા વધવા લાગ્યો, માથાના વાળમાથી પણ પરુનો ટપકતો એ પરુએનાથી એક દિવસમા ઓછામા ઓછુ થઇ જતુ ને તેને સાફ કરી નાખવુ પડતુ મગજની અસ્થિરતા પણ ખુબ દેખાવા લાગી

ફરી ઉપવાસ શરૂ કર્યા ઉપવાસ દરમિયાન એનીસામા સખત મળ અને મ્યુકસ મેમ્બ્રેન પડતા હતા

મૃત્યુ પહેલા એક મહિનાથી ક્ષણ ક્ષણ ઝનાઇ ગઇ હતી કોઇના ટેકા વિના તેનાથી કઇ થઇ શકતુ નહિ જીવનના છેલ્લા ઓગણીસ દિવસ એણે ઉપવાસના વિતાવ્યા

શબપરીક્ષણમા જોવા મળ્યુ કે એનુ જમણુ મગજ ખવાઇ ગયેલ હતુ ને તેમા પુષ્કળ પરુ ભર્યુ હતુ ડાબુ મગજ બરાબર હતુ હૃદય પણ બરાબર હતુ જમણુ ફેફસુ જાણે કે પિંડો હોય તેવુ જામી

ગયું હતું, ખાવાને તે તદ્દન નકામું હતું. હોજરું વગેરે બરાબર હતું. જઠરનો થોડો ભાગ ખવાઈ ગયેલો હતો. મળોત્સર્ગના બધા જ અવયવો બરાબર હતા, તેઓ પોતાનું કામ બરાબર કરી શકે તેવી જ સ્થિતિમાં હતા.

૬. ૪૬ વર્ષનો પુરુષ હતો. નાનપણથી જુવાની સુધી એ આંતરિક રોગથી પીડાતો હતો. દવાઓના માઠા અનુભવ પછી એને નિસર્ગોપચારમાં શ્રદ્ધા બેઠી હતી. ઉંમરના ૫૬ વર્ષથી એ દવા લેતો નહોતો. એને કોઈ જ પ્રકારની તકલીફ રહી નહોતી. ૪૩મા વર્ષે એને એક રોગ જણાયો. રોગ કેમ રોગ હતો તેવું લાગ્યું. સંજોગોમાં હું નિરુપાય છું. એને દવાઓની આવશ્યકતા લાગી પછી પણ કંઈ આરામ કે સુધારો જણાયો નહિ એટલે પોતાની મેળે ઉપવાસ કર્યો, ને શક્તિ મેળવી. ત્યાર પછી એ પોતાનું નિયમિત જીવન જીવતો હતો. પરંતુ એક મહિનાના એક દિવસે એને ખૂબ સખત શારીરિક શ્રમ કરવો પડ્યો ને તે પછી તુરત ખાવાનો સમય આવ્યો. એણે ખૂબ ખાઈ નાખ્યું. પરિણામે આંતરડામાં સખત દુખાવો ઉપડી આવ્યો. કંઈ ખોરાક લઈ શકાય તેમ નહોતું, પાણી પણ નહીં શકાતું નહોતું. ત્રીજા દિવસ સુધી એણે પેટમાં કંઈ જ ન નાખ્યું, પણ બાજી પૂરેપૂરી બગડી ગઈ હતી. એનું મૃત્યુ થયું.

આ માણસની સ્થિતિ એ પ્રકારની હતી કે એને સર્જિકલ સારવારની જરૂર પડે. અકસ્માતથી અવયવોને ખોડ આવી જાય ત્યારે તાત્કાલિક ઉપાય તરીકે સર્જિકલ સારવાર જરૂરી થઈ પડે.

૭. ૮૨ વર્ષની ઉંમરના પુરુષને અપચાનો રોગ હતો. ખૂબ વર્ષો દવાઓ ખાધી પણ સારું થયું નહિ. એને લાગ્યું કે હવે છેલ્લા ઉપાય ઉપવાસ છે. જો ઉપવાસ પણ કંઈ ન કરી શકે તો સમજવું કે પોતાનું શરીર જ હવે કામ કરવાને નાલાયક થઈ ગયું છે. આ સમજણ પછી જ એણે ઉપવાસ શરૂ કર્યા હતા.

૨૧ દિવસ સુધી કંઈ તકલીફ ન જણાઈ સગાંસ્નેહીઓને સારી આશા બંધાઈ. પણ બાવીસમા દિવસથી સ્થિતિ બગડી વચ્ચે થોડા દિવસ વળી સારું જણાવા લાગ્યું પણ અંતે ઉપવાસનો ૪૨મો દિવસ હતો, એ દિવસે એ મૃત્યુ પામ્યો એને ઝાડામાં ખૂબ પ્રમાણમાં મ્યુકસ પડતા પેશાબમાં પરુ પડતું. છેલ્લા કેટલાક દિવસથી તો પેશાબ બંધ જ થઈ ગયો હતો

૮. ૩૪ વર્ષનો પુરુષ ચૌદ વર્ષથી એ અપચો, અનિયમિત ને જુદા જુદા તાવ માટે દવાઓ લીધા કરતો હતો, એણે આખી જિંદગી માત્ર ખાધા કર્યું હતું અને ખૂબ ગરમ બનાવીને જ એ લેતો, આને જ પરિણામે એને પેડુનું સખત દર્દ ઉપડ્યું ને શ્વાસ પણ ન લઈ શકાય તેવી વાયુની તકલીફ ઊભી થઈ દવાઓ ચાલુ હતી, એથી તો રોગની સ્થિતિ વધુ જ બગડતી હતી આખરે ઉપવાસ કરવાનું નક્કી કર્યું, પણ ડૉક્ટરો ગભરાતા હતા ને તેની રજા નહોતા આપતા, એટલે પ્રવાહી ખોરાક પર એને રાખવા માંડ્યો આની ઉપર રહેવા માંડ્યા પછી ૩૫મે દિવસે એનું મૃત્યુ થયું નાડી અને શરીરની ગરમી નીચી રહેતી નાડી ૭૨ ને બદલે ૫૪ અને ગરમી ૯૮ ને બદલે ૯૩ રહેતી

આ કેસમાં મૃત્યુના કારણ તરીકે લાંબા વર્ષોથી ચાલતું તીવ્ર એવા વિજાતીય દ્રવ્યની અસર જ હતું

૯ ૨૩ વર્ષની એક કુમારિકા જન્મથી જ એક પણ દિવસ સાજી નહોતી રહી એની સ્વાદવૃત્તિ ગજબ તીવ્ર હતી મૃત્યુ પહેલાં પાંચ વર્ષથી દવાદારૂ ડાક્તરની સારવાર નીચે હતી એ ડાક્તરની સલાહથી એ દર બબ્બે કલાકે પેટમાં કંઈક ને કંઈક ખાવાનું નાખતી ઉપરાંત દર ચાર કલાકે એ પૂર્ણ ભોજન લેતી રજસ્રાવમાં ચાર પાંચ દિવસ એનાથી કામ ન થઈ શકતું આરામ માટે એ લગભગ આખી દુનિયા ભમી વળી હતી, એમ કરતાં એ

ઉપવાસને દ્વારે આવી પહોંચ્યો પણ તે નબળો તો જીવનની સાંજ પણ આવી હતી. ૪૯ દિવસ એને ઉપવાસ કરાવવા પડ્યા. અવયવના નાશનાથી સારવારીને ખાતર એને ફળના ખોરાક પર રાખવામાં આવી પણ આ ઉપવાસ પણ નકામો ગયો ને ૮૦ મે દિવસે એનું મૃત્યુ થયું.

શબપરીક્ષણમાં દેખાયું કે એના પાચન અવયવો સાવ ખલાસ થયા હતા.

નિષ્ફળ ઉપવાસમાં ભૂલ કોની?

નિષ્ફળ ઉપવાસના દાખલાઓના આ વૃત્તાંતો વાંચીને કોઈ દલીલ કરે કે ઉપવાસથી જ દર્દીનું મૃત્યુ નથી થયું તેની શી ખાતરી? એણે જ અવયવોને મારી નાખ્યા નહિ હોય? ભૂખથી જોડાણને અવયવો મરી નહિ ગયા હોય?

એનો એક જવાબ તો દવાદારૂની સારવાર નીચે રોજ હજારોને હિસાબે મરતા દરદીઓ છે. એ દરદીઓ દવાથી નથી મરતા એમ કહેવાને માટે તો લાગે કે કાંઈ કારણ નથી હતું પણ અહીં તો એક ઉપરાંત જ પ્રકારનો જવાબ કહેવાનો છે. આ દર્દી ઉપવાસને કારણે મર્યાં જ નહોતા. અહીં નોંધેલા નવ અને બીજા પણ ઘણા કેસોમાં જણાયું હતું કે ઉપવાસની શરૂઆતમાં દર્દીને ખૂબ સારું જણાતું હતું, જે સૂચવતું હતું કે કુદરત તો પોતાની શુભ અસર બતાવતી જ હતી પણ લાંબા સમયની બીજી ઉપાયો મારફત થયેલી ખરાબી સામે એની શક્તિ વધુ કામ કરી શકતી નહોતી. અવયવોની તદ્દન બિગાડ થી અર્ધી તો ખોટી થઈ જતી હતી. પણ જ્યાં યંત્ર જ આખું ખરાબ થઈ ગયું હોય, જ્યાં નવા ભાગો જ નવા નાખવા પડે તેવા થઈ ગયા હોય ત્યાં શુદ્ધિના કે બીજા ઉપાયો શું કામ કરે? તેથી યંત્ર કાચું એ પાંચ દિવસ વધુ ચાલે એટલું જ.

અને શબપરીક્ષણમાં વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણથી જ એ સાબિત થતું હતું કે અવયવો ખવાઈ જવાનું કારણ દવાના તત્ત્વો જ હતું.

આ બધું જાણ્યા પછી લાગતુ નથી કે આપણે કેવળ બેદરકારી ને નબળા મનને વશ થઇને જ પ્રકૃતિએ આપેલા સુદૃઢ દેહમંદિરને છિન્નવિછિન્ન કરી નાખીએ છીએ ?

શબપરીક્ષણમાં દવાની અને ઉપવાસની અસરોની સરખામણી

શબપરીક્ષણમા દવાની જે અસરો દેખાય તે કરતા ઉપવાસમા તેનાથી કેટલી ભિન્ન અસરો જોવા મળે છે તે દર્શાવતી થોડી સરખામણી નીચે આપેલ છે.

દવા	નિસર્ગોપચાર
૧. અવયવો ખવાઇ જાય છે	૧ અવયવોની કુમાશ ને શુદ્ધિ જળવાય છે, વધી છે
૨ દવાની અસર નીચે મૃત્યુ પામેલ વ્યક્તિનુ શબ એક દિવસ પણ એમને એમ રાખી મૂકતા સડવા લાગે છે ને વાસ મારે છે,	૨ એક કેસમા તો એક શબને મસાલાઆ વિના એક મહિનો મૂકી રાખી મકયુ હતુ છતા તેમા મુગ્ન સડો નહોતા પેઠો.
૩. લોહી પાતળુ થઇ ગયુ હોય છે. એ એનિમિયાથી ભરાયેલુ બની જાય છે હૃદય અને મગજ ઉપર માઠી અસર થઇ જ હોય છે	૩ હૃદય અને મગજ બધા કેસોમા સપૂર્ણ રીત સારા રહે છે. લોહી તાજુ હોય છે

આ સરખામણીના પાયા ઘણા વધારી શકાય પણ ' દવાવાદ અને નિસર્ગોપચાર ' એ આ પુસ્તકનો હેતુ નથી તેમ જ આ પુસ્તકનો હેતુ મુખ્યત્વે ઉપવાસની જ સમજ આપવા માટે છે એટલે એ સરખામણી લંબાવતા નથી. આટલું કહ્યું તે પણ એટલું જ સમજાવવા માટે કે મૃત્યુના કેસો માટે ઉપવાસ જવાબદાર

નહોતા જો દર્દીઓની, દર્દીઓના સગાઓની, એમની મગજની પરિસ્થિતિઓની અને એમ બીજી કેટલીક બાબતની અનુકૂળતાઓ હોત તો ઉપર નોંધ્યા તેવા મૃત્યુના કિસ્સાઓ ન બનત, એમની બાબ્બાઓ કમ ઘણો લાંબો બનત એ ખરું, પણ એમની શક્તિભર્યું જીવન તો ભાગ્યે જ શકાત

આખરે માનવીની મર્યાદિત શક્તિ

પણ છતાં ય આમાં કહ્યું ને, કે, પ્રકૃતિને માનવી પૂરેપૂરો સમજી શકે તેવી સ્થિતિમાં તે હજી નથી, એટલે એ અનુકૂળતાઓ છતાં ઉપરટ મૃત્યુ આવત એવો પણ સંભવ ખરો પણ એનો અર્થ એ ન જ થાત કે મૂળ સિદ્ધાંત ખોટો. એનો અર્થ એટલો જ થાત કે માનવીની શક્તિ મર્યાદિત છે મૃત્યુથી ડરવા જેવું તો છે જ શું ? એ પ્રકૃતિનો એક કલ્યાણપ્રદ માર્ગ જ છે મીણબત્તીની વાટ બળતી જ જાય છે, બળતી જ જાય છે ને એને નભવાને માટે નીચેથી નવું નવું મીણ ફૂટયા કરે છે મીણબત્તી ગમે તેવડી હોય, મીણ ગમે તેટલું હોય તો પણ એક કાળ તો એવો કલ્પવો જ પડે છે કે જ્યાં એનો અંત હોય એ અંત આવે ત્યારે અફસોસ શા માટે કરવો ? જગતને પ્રકાશ આપતાં આપતાં જ એનો અંત આવે તો તે વસ્તુથી તો આનંદ થવો જોઈએ, અફસોસ તો જ થાય કે જો એ પ્રકાશ આપવામાં ખર્ચાઈ જવાને બદલે કોઈ અણઘડને હાથે છુટાય કે કોઈને કચરામાં ફેંકાઈ ગઈ હોત ને ત્યાં દુર્ગંધમાં એ ખર્ચાઈ ગઈ હોત

અંતે એ જ કામના છે કે—
સૌ સો શતો જીવો !
સૌ પ્રાણદાયી સો શતો જીવો !
કોઈને અનારોગ્યનું દુઃખ ભોગવવાનું ન હો !